n°28 avril & mai 2009 * 3,90€

TOUS LES PLAISIRS DE LA TABLE

Régal

BULLES ROSES
SÉLECTION DE CHAMPAGNES & DE VINS

Recevoir
Nos petits plats pour vos grandes occasions

Desserts italiens
ces merveilleux classiques

65 RECETTES
POUR CROQUER LA BELLE SAISON
AGNEAU, CHÈVRE, ASPERGE, FRAISE...

Œufs cocotte aux crevettes, crème à la réglisse

Vive l'œuf et la poule
Compote de poularde, œufs cocotte à la réglisse, poulette à la vanille...

LE MEILLEUR DU LIMOUSIN NOS COUPS DE CŒUR

T 01664 - 28 - F: 3,90 € - RD

gone&ilana

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. www.mangerbouger.fr

édito

Coucou ! Les jonquilles déclarent le printemps tout vert. Le petit air mutin du matin et celui, polisson, des poissons sacrent la belle saison. On range cols et gâteaux roulés. Place aux belles poules et aux œufs cocotte, les *penne* nagent dans le cresson et les champagnes en deviennent tout rosés. On marie la fraise et la rhubarbe, on ripaille un beau dimanche de fiançailles… Avec *Régal*, la pêche est miraculeuse.

PHOTO DE COUVERTURE
BERNHARD WINKELMANN
RÉALISATION MONIQUE MOURGUES
AVEC SORAYA WINKELMANN

sommaire

À l'affût

édito		3
index des recettes		6
mise en bouche	*Roll's crab*	8
bruits de casseroles	*actualités à grignoter*	12
testé pour vous	*la plancha*	22
shopping	*coquetiers*	24
chocolat	*au fil de Pâques ; notre sélection, et petits poissons maison*	26
le feuilleté	*bonnes impressions*	30

De saison

produits du marché	*l'agneau et le cresson*	34
	la langoustine et la citronnelle	36
	la fraise et la rhubarbe	38
produit régional	*l'ail blanc de Lomagne*	40
en vedette au marché	*l'asperge de Ruffey-lès-Echirey*	42
produit rare	*le beurre de baratte de Pascal Beillevaire*	44
RENDEZ-VOUS AVEC	**ALAIN PASSARD** *et son bouquet printannier d'asperges*	46

En cuisine

en accompagnement	*les vinaigrettes*	48
recette facile	*improvisez avec des radis roses*	52
à l'honneur	*les ris de veau*	54
recevoir	*petis plats pour grandes occasions*	58
dossier	*gros œufs et p'tites poules*	66
envie du moment	*desserts ; les grands classiques italiens*	81

GRAND JEU CONCOURS Régal

Weber
Bottin Gourmand

RENDEZ-VOUS EN PAGE 32

Sortie du prochain numéro le 4 juin 2009

ABONNEZ-VOUS EN PAGE 51

À la découverte

sélection vins	*rosés pétillants; vins et champagnes*	89
dégustation	*les vins du Languedoc*	94
découverte d'un vignoble	*les défis du maître de Puech Haut*	96
LA FRANCE GOURMANDE	*les stars du Limousin*	99
ESCAPADE	**BROOKLYN**, *coopérative alimentaire*	106
histoire de gourmandise	*la religieuse*	114

Mieux consommer

vrai/faux	les légumes primeurs	116
10 bonnes raisons de…	consommer du chèvre frais	120
enquête	les salades	124
banc d'essai	les crèmes fouettées	128
le tour des boîtes	le crabe	130

La liste des vins	131
La liste des courses	133

ERRATUM

Régal n° 27
Recette page 49

Pied de cochon en palets aux pistaches

Dans les ingrédients, il fallait lire « un pied de cochon cuit ».

Toutes nos excuses à Joël Veyssière et à nos lecteurs pour cet oubli.

index des recettes

entrées

Asperges à la verticale à l'oseille et aux fèves 46
Crème de petits pois aux trois façons 58
Crème de radis, chèvre et citron vert 55
Jaunes d'œufs « coque » à la crème acidulée et au sirop d'érable 72
« Makis » au chèvre 62
Œufs à la neige à l'estragon 72
Œufs cocotte aux crevettes, crème à la réglisse 78
Œufs pochés dans un bouillon de poule à la verveine citronnelle 78
Roll's crab 8
Langoustines grillées 37
Langoustines à la seychelloise 37
Salade « cinq haricots » 60

plats

Brochettes de bœuf à la citronnelle 37
Compote de poularde au basilic et au pastis 77
Croustillant de ris de veau et sa fricassée de céleri 58
Curry vert d'agneau 63
Filet mignon de veau aux truffes 104
Linguine aux fanes 55
Œufs mollets sur une tartine à la tomate et roquette 79
Penne au cresson 35
Poularde aux morilles et au vin jaune 73
La Poule aux œufs d'or 71
Poule au pot en terrine, vinaigrette de légumes 72
Poulette sauce poulette à la vanille 78
Ris de veau en cocotte au muscat corse 57
Salade d'agneau au cresson, sauce fraîche au yaourt 35
Tajine d'agneau fèves-citron 35

desserts

Crème libanaise à la fleur d'oranger (mhallabiyyé) 64
Croquants aux amandes 82
Crumble à la rhubarbe 39
Granité de citron 86
Panna cotta au coulis de framboise 84
Pavlova rouge et verte 65
Rhubarbe à la vanille, fraises et tuiles dentelle 39
Sabayon au vin muscat 84
Sushis de fraises 39
Tiramisu 88
Torta di ricotta 86
Zuccoto 84

divers

Chantilly au raifort et à l'aneth 43
Crème de moutarde 43
Peter Luger burger 112
Petite friture au chocolat 28
Thé vert au gingembre 61
Vinaigrette d'agrumes 53
Vinaigrette coco 52
Vinaigrette créole 53
Vinaigrette de fraises 52
Vinaigrette aux fruits 53
Vinaigrette gourmande 52
Vinaigrette miellée 53
Vinaigrette à la neige de radis 53
Vinaigrette à l'orientale 43
Vinaigrette à la tapenade 52
Vinaigrette thaïe 52
Vinaigrette à la vanille 52
La « vraie » chantilly de Chantilly 129

RÉGAL - Courrier des lecteurs
22, rue Letellier - 75739 Paris Cedex 15 *ou par mail à :* **regal@uni-editions.com**

Régal

Bimestriel avril & mai 2009 n° 28

Une publication du groupe Uni-éditions

Président Jacques Lenormand
Directeur général, directeur de la publication Jacques Brière
Directrice générale adjointe Véronique Faujour
Assistante Marine Laire

22, rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15
Tél : 01 43 23 45 72. Fax : 01 43 23 04 95

Pour toutes questions à propos de votre abonnement : Uni-Éditions, BP 40211 - 41103 Vendôme Cedex

N° Cristal 09 69 32 34 40

Directeur de la rédaction Yves George
Rédactrice en chef Martine Soliman
Rédactrice en chef adjointe Valérie Bouvart
Directeur artistique Christophe Savalli
Secrétariat Maryse Boreggio

Collaboration : Caroline Benrubi (iconographe), Mylène Calas (secrétaire de rédaction), Sophia Mejdoub (maquettiste)

PUBLICITÉ
Le Liseur Media, 44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris. Tél : 01 44 88 97 70. Fax : 01 44 88 97 79.
E-mail : pnom@le-liseur-media.com
Directrice générale Corinne Rougé 01 44 88 93 70
Directrice de publicité Armelle Luton 01 44 88 97 50

MARKETING ET DIFFUSION
Directeur Pascal Roulleau
Directeur de la diffusion Jean-Jacques Desroches
Directeurs commerciaux Philip Deniau, Jean-Luc Samani
Responsable commerciale Isabelle Moya
Responsable marketing Fabienne Vidal
Responsable abonnements Patricia Morvan
Responsable relation clients Delphine Lerochereuil
Responsable des ventes au numéro Xavier Costes

FABRICATION
Responsable de la fabrication Éric Thirion

FINANCES-RESSOURCES HUMAINES
Directeur administratif et financier Jean-Luc Bourgeas
Responsable ressources humaines Christelle Yung
Responsable comptabilité Nacer Aït Mokhtar
Responsable contrôle de gestion Christian Garnier
Responsable informatique et moyens généraux Nicolas Pigaud

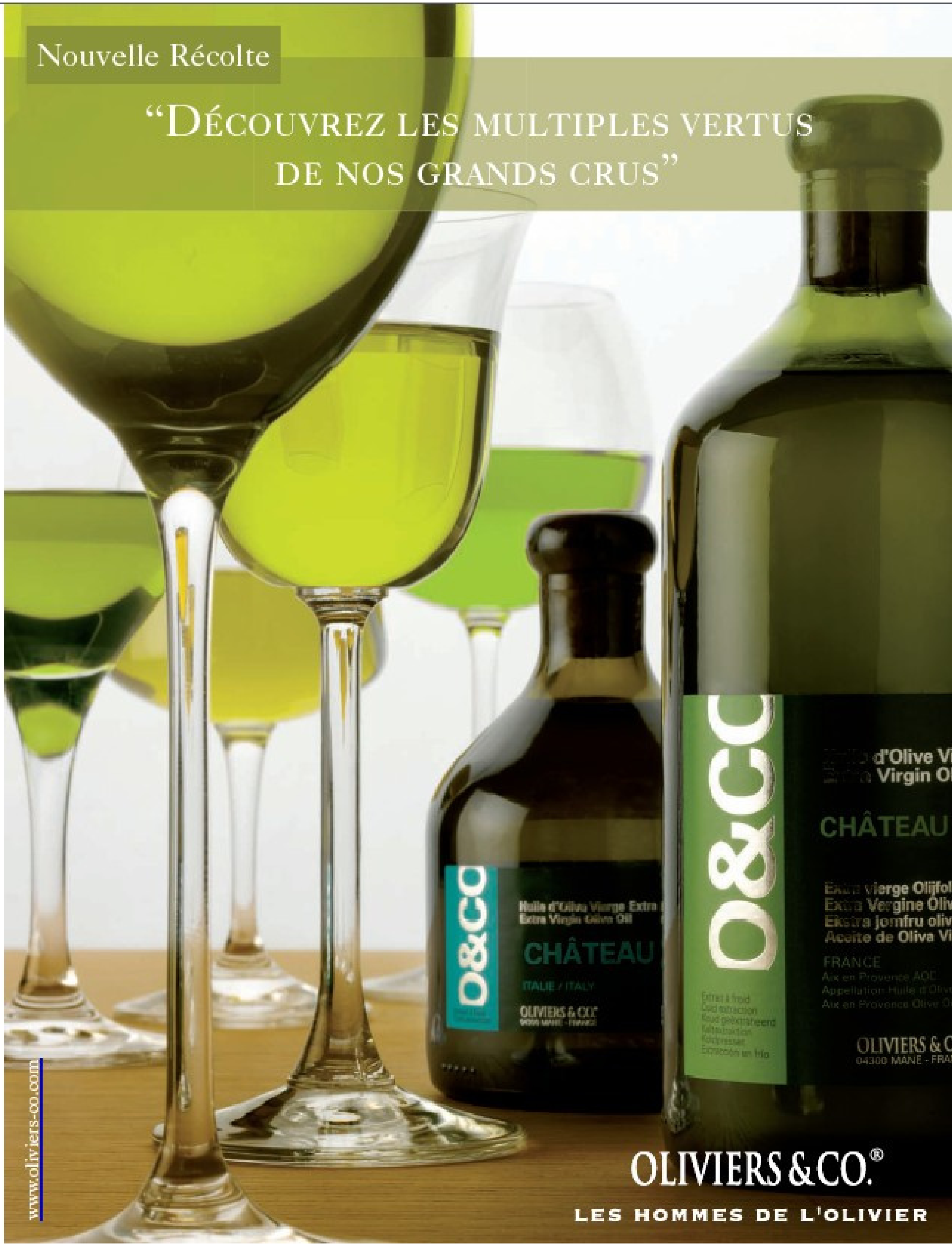
Abonnements pour la BELGIQUE
EDIGROUP Belgique Sprl
Tél. : 070/233 304. Fax : 070/233 414
abobelgique@edigroup.be, www.edigroup.be
Abonnements pour la SUISSE
EDIGROUP SA
Tél. : 022/348 44 28. Fax : 022/348 44 82
abonne@edigroup.ch, www.edigroup.ch

ÉDITEUR Uni-Éditions SAS
Siège social 22, rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15
Actionnaire : Crédit Agricole SA

Photogravure : Arciel Graphic
Imprimeur : Niag/Arvato, Via Zanica, 92 - 24126 Bergamo, Italie
N° ISSN : 1769-3977
N° commission paritaire : 1209 K 85734
Dépôt légal : mars 2009
Distribution : NMPP

OJD

© Uni-Éditions 2009. Tous droits de reproduction, même partielle, par quelque procédé que ce soit, réservés pour tous les pays.
La rédaction n'est pas responsable des textes et photos qui lui sont communiqués. Les informations rédactionnelles sont libres de toute publicité. Les prix mentionnés sont donnés à titre indicatif et s'entendent "environ". Toutes les recettes sont © Uni-Éditions 2009, sauf indication contraire.



moelleux et très frais

RÉALISATION MONIQUE MOURGUES ET SORAYA WINKELMANN - PHOTO BERNHARDWINKELMANN

Roll's crab

PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 10 MIN

POUR 4 PERSONNES
• 1 boîte de 200 g de crabe royal
• 1 bouquet de ciboulette • 1 citron vert
• 25 g de germes de betterave rouge
• 150 g de ricotta • 4 œufs • 3 c. à soupe de lait • 2 c. à soupe d'huile de pépins de raisin • Sel • Poivre du moulin.

RÉALISATION

• Ciselez finement la ciboulette. Écrasez la ricotta à la fourchette. Salez, poivrez. Mélangez la ciboulette et la ricotta. Placez au réfrigérateur.
• Égouttez la chair du crabe dans un chinois. Éliminez les fins cartilages.
• Prélevez le zeste du citron vert avec une râpe fine.
• Battez les œufs en omelette avec le lait et le zeste de citron. Salez, poivrez.
• Chauffez l'huile dans une grande poêle, sur feu moyen. Versez les œufs et faites cuire l'omelette en la gardant moelleuse. Laissez tiédir sur une planche.
• Recouvrez l'omelette de ricotta, puis de chair de crabe. Éparpillez sur la surface la moitié des germes de betterave. Roulez l'omelette sur elle-même, un peu serrée. Enveloppez-la dans du film alimentaire. Réservez au frais.
• Au moment de servir, retirez le film et coupez le rouleau en tranches de 2 cm d'épaisseur. Décorez les roulés de germes de betterave. Déposez-les sur une assiette de présentation et dégustez.

LE COUP DE FOUDRE D'OL. BOMPAS

MUSCADET SÈVRE-ET-MAINE SUR LIE CLOS DE LA FÉVRIE 2007

Le caractère moelleux et fondant de l'omelette s'allie à la délicatesse de la chair du crabe et demande un vin blanc onctueux et frais comme cet étonnant et complexe muscadet.
Domaine Vincent Caillé
02 40 54 62 06
5 €

Sarah Wiener :
"Cette recette me vient du Sud de la France"
"Mais ce qui permet vraiment de la réussir, c'est mon four Neff qui combine vapeur et chaleur tournante"
14:42
Chef et animatrice d'émissions gastronomiques
NOUVEAUTÉ NEFF : FOUR COMBINÉVAPEUR C'est incroyable tout ce que l'on peut cuisiner en associant vapeur et chaleur tournante. La vapeur garantit des viandes tendres et savoureuses. La chaleur tournante leur donne un croustillant incomparable. Les légumes conservent toutes leurs couleurs, leurs vitamines et tout leur croquant. Les gourmets parlent d'une découverte culinaire. Pour tout savoir sur la nouvelle collection Armoniss, 0 892 698 210 (0,34 € TTC/mn) ou www.neff-electromenager.com
NEFF
nous innovons, vous réussissez

bruits de casseroles

Agneau **de Pâques**

Accompagnateurs de montagne et éleveurs de moutons dans les Pyrénées, Josie et Jean-Pierre Pommies expédient leur viande d'agneau à la demande. La commande se fait au choix par demi-agneau ou agneau entier (14 kg de viande environ). Gigot, côtes, épaule…, tous les morceaux sont préparés. *10-11 €/kg, paiement à la livraison. Tél. : 05 59 13 96 25. www.transhumance.chez-alice.fr*

Et pour les petits mouflets, en partenariat avec les cloches de Pâques, Jenny Carenco (à l'origine des tout premiers petits plats surgelés pour bébés) livre une « cocotte de printemps à l'agneau et sa purée de chou-fleur au thym ». Le (bon) goût, ça commence au berceau !
3,50 €. En vente chez Carrefour, Monoprix, Auchan, Thiriet et sur www.menus-bebe.fr Tél. : 01 30 21 09 11.

Fêtes **des gateaux**

Truffé d'anecdotes sur les coutumes oubliées, d'illustrations anciennes et de recettes, un livre très documenté sur les grandes fêtes du calendrier, celles plus intimes des fiançailles ou des relevailles jusqu'au banquet oublié des conscrits !
D'A.-C. Beauviala et N. Vielfaure, éd. Christine Bonneton, 15 €.

Cocotte **en crochet**

Anne-Claire Petit, super designer néerlandaise, (elle a entre autre collaboré à la marque Esprit) se pique maintenant de crochet. Animaux, pouf, objets déco rigolos comme ce cache-œuf. Le talent au bout de l'aiguille.
Anne-Claire Petit, 12 €. Boutiques et sites de vente en ligne sur www.anneclairepetit.nl

LA recette melon-mozza
Détaillez la chair d'un melon en lamelles. Égouttez et coupez 250 g de mozzarella de bufflonne en tranches fines. Répartissez sur quatre assiettes. Éparpillez quelques cristaux de fleur de sel et donnez un tour de moulin à poivre. Assaisonnez d'un filet d'huile d'olive et de quelques gouttes de jus de citron vert. Servez parsemé des feuilles ciselées de 4 brins de basilic.

Melon **des îles**

C'est la saison du melon de Guadeloupe et de Martinique. Une tranche de soleil gorgée de jus et de sucre. Cueilli le matin à maturité, il est conditionné et expédié aussitôt pour être sur les étals dans les 24 heures.
Jusqu'à fin mai. Melon Philibon, chez les fruitiers, sur les marchés et en GMS.

Boîte **magique**

Enfin une boîte qui conserve les herbes aromatiques ! Les tiges sont immergées dans l'eau. La boîte va au réfrigérateur ou reste sur le plan de travail. Pratique, élégant et génial.
Boîte Cuisipro, 22,90 €, dans les grands magasins et les magasins spécialisés. Tél. : 02 33 61 53 84.

I ♥ fines herbes

Ne manquez surtout pas les herbes fines au moment où elles sont le plus savoureuses ! Improvisez jusqu'à oser le saladier entier de fines herbes mélangées, finement ciselées, à servir avec un tagine ou un poisson de saison. L'occasion d'avouer notre petit faible pour l'estragon, dont la France est le premier producteur et exportateur du monde.
Sur les marchés, chez les fruitiers et en GMS.

Framboise **même en rêve**

Ce coussin ne se périme pas et promet de beaux rêves parfumés d'été.
Coussin Téo Jasmin, 40 x 40 cm, 28 €. Points de vente au 01 40 29 07 88. Vente en ligne sur www.teojasmin.com

Dans **le décor !**

Le jeune et excentrique artiste londonien Barnaby Barford travaille la porcelaine. À la demande de Bernardaud, le porcelainier de Limoges, il a conçu ce centre de table loufoque et décalé.
Exposition à Londres jusqu'au 5 avril. www.barnabybarford.co.uk

Régal n° 28 - avril / mai 2009

Si vous passez par là

Au nord...

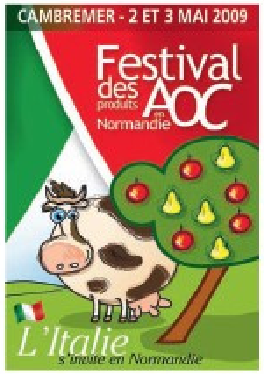
Olivier Papillon a eu « la » bonne idée à Rome devant une *pizza al taglio* « à la coupe ». Cet ex-graphiste passe un CAP de boulanger avant de se lancer dans l'aventure et d'importer tous les ingrédients nécessaires à la préparation de ces pizzas : une farine spéciale pour une pâte aérée et bien hydratée, un four à plaque pour une bonne répartition de la chaleur, et enfin tous les produits transalpins, de la tomate à la charcuterie. Courez-y, c'est diablement bon, et en plus il y a une petite terrasse pour les beaux jours. À consommer sur place ou à emporter.
Altaglio, 2 bis, rue Neuve-Popincourt, Paris 11e. Tél. : 01 43 38 12 00.
Ouvert tous les jours de 12 heures à 23 heures.

... et au sud

Chez Serge Ghoukassian, la pépite de Carpentras ne fait jamais relâche. L'« ami » Serge vous guide selon vos envies. Un déjeuner sur la terrasse ? Pizza aux truffes noires (31 €). Une sortie entre copains ? Misez sur le menu Ventoux (32 €) avec ses cannellonis de brandade de morue aux truffes. Et pour un dîner aux chandelles, optez pour le menu Princesse noire (59 €), avec entrée, plat, fromage et dessert, vin compris. Le dimanche midi, Serge mijote des formules « bistro » avec brocante, vins et... truffes. Encore une belle idée à suivre...
Chez Serge, 90, rue Cottier, Carpentras (Vaucluse).
Tél. : 04 90 63 21 24. www.chez-serge.com

Le sticker **bonne action**

The Cow Association de Michel&Augustin lance un sticker micro perforé rigolo, à coller sur la vitre arrière de sa voiture. 100 % du prix est reversé à l'association « Bouée d'espoir », qui œuvre en faveur de « personnes qui coulent ». La contribution vous donne droit à un Cow Bag avec 1 boîte de sablés + 1 vache à boire + 1 fruit entier mixé.
En vente chez Monoprix et à La Bananeraie, 20 rue de Pondichéry, Paris (15e). Tél. : 01 71 18 11 69. www.micheletaugustin.com



L'Italie **dans les pommes**

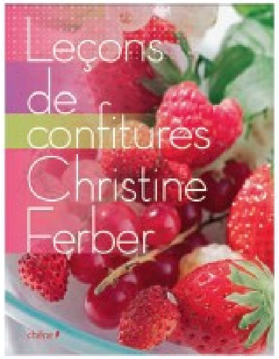
Deux jours pour découvrir les douze appellations d'origine normande mais aussi celles d'autres régions de France, de Suisse, d'Espagne et surtout d'Italie, pays à l'honneur de cette 15e édition. Avec deux rencontres, orchestrées le samedi par Jean-Pierre Coffe (qui vient quasiment en voisin), et des propositions d'atelier autour des produits. Pour les gourmets qui cherchent la différence.
Les samedi 2 et dimanche 3 mai, à Cambremer (Calvados), à 15 min de Lisieux.
Informations à l'office de tourisme.
Tél. : 02 31 63 08 87.

Fougueux **faitout**

Un design dans l'air du temps et un couvercle ingénieux pour le nouveau cuiseur de Téfal en alu avec son revêtement antiadhésif, intérieur et extérieur. S'utilise à toutes les sauces pour gagner 25 % de temps sur un faitout classique, et passe au lave-vaisselle.
Wikook de Téfal, gaz, électricité, vitrocéramique et induction. 91,90 € le cuiseur de 21 cm.
En GMS et dans les boutiques spécialisées.

Pain d'épices **épicé**

Version perles sucrées ou finement poivré, redécouvrons le pain d'épices de Reims, la ville qui l'a inventé. Est-il besoin de rappeler qu'il s'allie à merveille avec le foie gras, les terrines, les fromages ou le saumon fumé ?
À l'ancienne, 500 g, 4,60 € ; finement poivré, 250 g, 3,40 €. Vente sur www.fossier.fr



La reine **Christine**

Que faites-vous ces trois prochains jours ? De la confiture de fraises ! Des plus classiques. aux plus exotiques, des plus rapides aux plus exigeantes sans oublier les chutneys et autres confits, voilà des leçons de petit bonheur. À noter la recette du sirop de menthe, ultra simple et à se damner servi avec du lait froid et de la glace pilée.
«Leçons de confitures», de christine Ferber. Chêne, 39,90 €.

Les pinces **attaquent**

Avec le printemps revient la saison du crabe, bien plus abordable que le homard ou la langouste. Moins fragile et très goûteux, le tourteau est le plus facile à trouver vivant. Après cuisson à l'eau bouillante (15 mn/kg), prévoyez une bonne pince pour briser les pattes avant de décortiquer au cureteur sa chair fine et savoureuse. À déguster tel quel avec du bon pain et un beurre salé au lait cru.
Pince à crustacés Excell, 9,60 €. Cureteur Excell, 4,20 €. Boutiques Geneviève Lethu. Tél. : 0546 68 40 00. www.genevievelethu.com

Pas si **innocent**

Le Smoothie Innocent est 100 % sain (répétez 10 fois très vite), mais il est aussi très gourmand. Goûtez la nouvelle mixture de fruits : ananas, myrtille, et une pointe de gingembre. D'autres surprises sont annoncées.
Bouteille Innocent à emporter, 250 g, 2,70 €. En vente à Monoprix, dans les GMS et les supermarchés et sur www.innocentdrinks.co.uk

Abat-jour **patate**

Sympa et écolo, la suspension Cocobohème à base de fécule de pomme de terre se monte en trois minutes.
Modèle Lux Végétal, motif dentelle végétale ou arabesque, ø 33 cm, H 27 cm, 38,75 €. www.cocobohème.com

Pouces ! **je cuisine**

Plus besoin de couteaux ni de cuillères ni de casseroles, vos deux pouces suffisent pour cuisiner. Jamie Oliver, le jeune Anglais surdoué des fourneaux et du marketing, vous guide façon la cuisine enchantée. Les gamins, enthousiastes, coupent, découpent et concoctent de chouettes petits plats sans mijoter de mauvais coups. Ils apprennent des tas de rudiments culinaires et se prennent à aimer de mettre vraiment la main (entière) à la pâte. *NitendoDS, Atari, 30 €.*

Bon anniversaire **Tagada**

Emblème du confiseur Haribo, la jolie petite fraise fête ses 40 ans avec des bus qui vont sillonner la France, un partenariat avec le cirque Pinder... Inventée en 1969, la recette de la célèbre fraise est total secrète.
Des jeux, des concours, des infos sur haribo.com

Liqueur **made in France**

Une bouteille Belle Époque, élégante, oblongue et rétro pour cette nouvelle liqueur de sureau *made in France* vendue uniquement outre-Atlantique. Ses arômes de citron et de poire enchantent les Américains, qui l'utilisent pour concocter des cocktails comme le Martini français, à base de St-Germain (c'est le nom de la liqueur), de champagne et de vodka. Ne manquez pas de jeter un œil au site Internet – rétro lui aussi – qui vante la confection artisanale de la liqueur en France, dans les Alpes.
http://www.stgermain.fr

Biscuits **franglais**

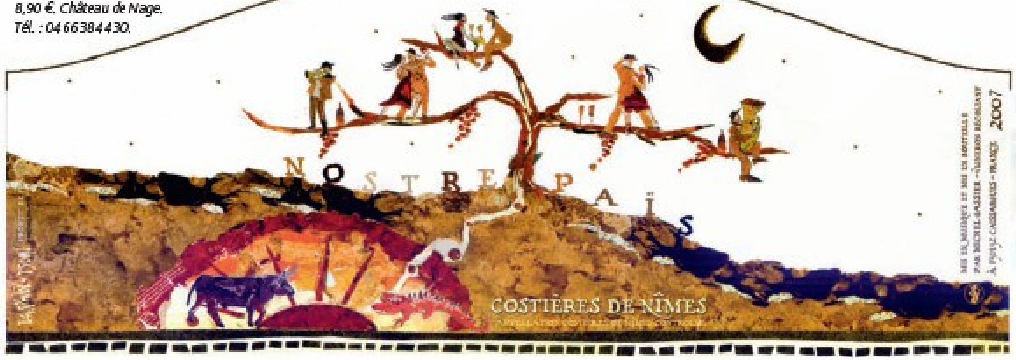
Cadbury fait l'effort de convertir ses biscuits au français : la recette n'a pas changé mais le mot SABLÉ figure en toutes lettres sur le paquet. Sablé « au chocolat », il va sans dire puisque c'est la grande spécialité de la marque. Le Finger, lui, reste british pour éviter à nos petits morfales de se bouffer les doigts.
Sablés au chocolat, 300 g, environ 2,40 €, Finger, 150 g ; environ 1,70 €. En GMS.

Les couleurs **du thé**

La mythique petite boîte en fer de la plus ancienne maison de thé à Paris prend des couleurs. L'occasion de pousser la porte de ce boudoir chic et intime aux quelque 200 variétés de thé.
Boîte vide 12,80 €.
Avec 125 g de thé, 19 à 20 €.
Boutique historique Betjeman & Barton, 23, bd Malherbes, Paris 8e.
Autres boutiques en France : www.betjemanandbarton.com

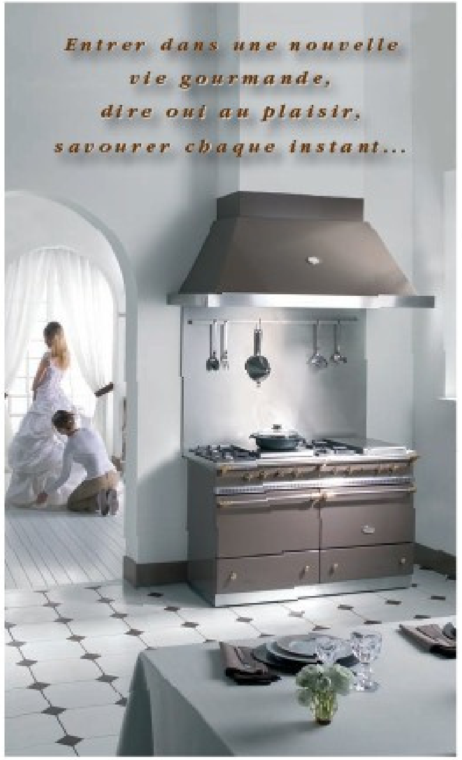
Vin **olé olé !**

« Nostre païs » est une invitation à découvrir les costières de Nîmes, beau et sauvage terroir où le taureau a une place mythique, où le soleil éclaire plus qu'ailleurs et où la fête est une religion. En manque de réputation, mal aimé diront certains, ce vignoble est magnifié par une poignée de vignerons, dont Michel Gassier qui signe ce vin à la superbe étiquette (ci-dessous), au bouquet de fruits noirs, de cerise et de galets chauds.
8,90 €. Château de Nage.
Tél. : 04 66 38 44 30.



Fraîcheur **du matin**

La sensation du fruit frais et froid en bouche comme si vous veniez de le croquer, c'est le pari gagné par Hero avec ses toutes nouvelles Confipures. Des fruits cuits très brièvement et beaucoup moins sucrés qu'une confiture. Il ne vous reste plus qu'à choisir entre la griotte, l'abricot, la framboise, la fraise et la mûre, qui est en édition limitée. Attention : à conserver au frais.
Confipure, environ 2,30 € en GMS, au rayon produits frais.



Voici le piano Lacanche: du bonheur en perspective pour les amoureux de la cuisine. Des premières gammes aux compositions les plus subtiles, il vous accompagnera jusqu'au bout de vos envies. Pianos Lacanche: 15 modèles en 18 couleurs émaillées ou inox, à moduler selon vos besoins: foyers gaz, radiant ou induction, plaque coup de feu, grillades ou mijotage, cuisson vapeur, friteuse, plancha, fours à gaz, électriques ou à air pulsé, armoire chaude... *à partir de 2.790,00 €.*

LACANCHE
Fourneaux de France

LES PIANOS GASTRONOMES

ASC Lacanche - 21230 Lacanche - Tél. 03 80 90 35 00 - Fax 03 80 84 24 92
www.lacanche.com

Merci de me faire parvenir gratuitement une documentation ainsi que la liste des revendeurs Lacanche.

Nom: .... Prénom : ....
Adresse : ....
Code postal : .... Ville : ....

La clef **du vin**

Avec cette clef brevetée, Peugeot propose un objet incroyable qui permet d'accélérer le vieillissement du vin. Grâce à une réaction autour des polyphénols, une seconde dans le vin équivaut à un an de vieillissement ! Même les sommeliers, qui n'ont pas besoin de gadget pour se projeter dans l'avenir, trouvent l'objet fiable, sympa, voire très amusant. Adapté à une bouteille ou à un verre tout au plus, il est destiné au particulier. De quoi passer une soirée tanimée entre (vieux) copains !
Clef de poche, 89 €. Trois modèles (bouteille, verre et poche), 229 €.
Points de vente au 0810 12 23 38 ou sur www.peugeot-moulins.com

La légende **du colibri**

Dans la Loire, Vincent Caillé a baptisé sa gamme de vins « La part du colibri », inspirée d'une légende amérindienne. C'est l'histoire de ce petit oiseau qui recueille dans son bec des gouttes d'eau pour éteindre l'incendie qui ravage la forêt. Agacé, le tatou lui dit « *Ce que tu fais ne sert à rien !* » « *Je sais*, répond le colibri, *mais je fais ma part.* » Vincent Caillé, en conversion au bio, s'est dit qu'il apportait, lui aussi, « *sa part* » au respect de la planète. De son travail on retient son muscadet-sèvre-et-maine sur lie, d'une minéralité étonnante. Les fruits de mer apprécieront.
Domaine Le Fay d'Homme. 4,50 €. Tél. : 02 40 54 62 06.

Macaron **bilingue**

Le macaron rend fou de Paris à New York.
À Paris, Arnaud Delmontel met ces delicieux petits ronds dans une vieille boîte en fer de grand-maman super relookée. Aussi bon que beau !
La boîte « Monsieur A », 39,90 €, 39, rue des Martyrs, Paris 9e. www.arnaud-delmontel.com
Mais le French style macaron a la cote auprès des New-Yorkais. Ils l'apprécient autant que les croissants et que leur traditionnel *cup cake*. Deux pâtisseries ouvertes en 2008, Madeleine Patisserie et Bouchon Bakery, proposent plus de vingt saveurs, dont de nouveaux parfums aux accents asiatiques comme le sésame noir, le yuzu, le lychee et le cumbava.

Guides de gueuleton

Sur les 166 adresses « forcément subjectives » du *Carnet de route Omnivore 2009*, trente chefs disparaissent, autant rejoignent les vedettes de la « jeune cuisine », autrement dit une cuisine d'auteur généreuse et sans frontières. Classement alphabétique par ville (France et Europe confondues), ton journalistique et photos à gogo.
Ceux qui préfèrent écrémer la capitale suivront à la trace Caroline Mignot, notre très gourmande collaboratrice. Ton malicieux, 120 nouvelles adresses de bonnes tables, voilà le guide qui déroutera les amateurs de langue de bois.
« Carnet de route Omnivore 2009 », Hachette Pratique, 22 €, et « Le Guide Mignot des bonnes tables à Paris », First Éditions, 10 €.

Les jolies Mousquetaires **du Médoc**

Les Médocaines, quatre vigneronnes dans le vent, ont uni leurs forces pour faire découvrir « différemment » leurs terroirs et leurs vins. Toute l'année elles ouvrent les portes de leurs caves pour dévoiler les secrets de la vinification lors d'ateliers interactifs. Ensemble elles ont réalisé un coffret contenant une bouteille de chaque propriété accompagné d'un livret de recettes : quatre styles, quatre expressions féminines du terroir médocain.
75 €, chez les cavistes. Tél. : 05 57 88 00 66.

Lumière **hotte**

Cette hotte aspirante de haute technologie assure aussi la fonction d'éclairage. Repérée dans le nouvel atelier de cuisine de la Napolitaine Alba Pezone à Paris, encore une preuve de la performance du design italien. Le coup de cœur passé, reste le prix, lui aussi très « *hot* ».
Elica, modèle Star, 2 000 €, chez Italia Cuccina. Tél. : 01 45 61 13 00. www.elica.it

Le choix **des armes**

Seul le diamant s'avère plus coupant que la lame du couteau en céramique de Kasumi, famille de maîtres couteliers japonais depuis 700 ans. Passées à 1 500 °C, les particules de zirconium qui la composent offrent un tranchant incomparable, une légèreté stupéfiante, un aiguisage à vie. Neutre, ce métal ne transmet aucun goût. Précautions de pro : éviter les planches en verre et en inox, ne pas désosser, ni couper de surgelés, le protéger des lames de métal et ne jamais le prêter aux maladroits.
Couteau d'office Kasumi fine céramic 12 cm, 109 €. Achat en ligne sur www.meilleurduchef.com

La nouvelle mandoline du fabricant vosgien de Buyer est idéale pour assouvir notre fringale de légumes primeurs et de salades de fruits : elle coupe non seulement en rondelles, julienne, spirales, gaufre… mais aussi en losanges et en cubes de plusieurs tailles !
Un modèle un peu cher mais ultra-performant de ce matériel, toujours pratique et créatif.
Modèle ultra deluxe avec son jeu de lames, 199 €, ou version Ultra Classic, 159 €.
Boutiques sur 03 29 30 66 12 ou sur www.debuyer.com

LAURENT ROUVRAIS

TEXTE MONIQUE MOURGUES

Viva la plancha !

Aubergines, courgettes, steacks hachés ou pavés de saumon et même foie gras cru, notre journaliste a tout passé à la plancha ! Astuces, avis et récit… sur le vif.

QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est une plaque en métal que l'on chauffe fortement et sur laquelle on fait cuire des aliments. Les pèlerins espagnols transportaient ces plaques sur le dos des mulets. Le soir, ils posaient leur *plancha* sur un lit de braises et faisaient cuire tous leurs aliments en même temps. À l'origine, c'est donc un ustensile de « nomade ». Aujourd'hui, grâce à la fée électricité, découvrez les plaisirs de la cuisine à la plancha chez vous (bonne nouvelle pour les mulets !).

LE TEST

Un beau matin, donc, je me suis retrouvée avec sept planchas dans ma cuisine ! J'ai laissé de côté celles dont la résistance était extérieure et celle dont la plaque était trop fine et trop légère.
Les quatre modèles retenus sont en fonte d'aluminium et recouverts d'un revêtement antiadhésif. Ils possèdent tous un bac dans lequel on récupère la graisse et sont tous équipés d'un thermostat qui permet de régler la température selon le goût de chacun.

DES CONSEILS

• Pour garder longtemps votre plancha en bon état, utilisez uniquement des spatules en bois ou en matériau synthétique résistant à la chaleur, et jamais d'ustensile en métal sur la plaque chauffante.

• L'entretien est simple : essuyez la surface encore tiède à l'aide de feuilles de papier absorbant. Passez dessus une éponge douce, non grattante, imbibée d'une goutte de produit à vaisselle. Rincez et essuyez. Certains modèles passent au lave-vaisselle, mais le nettoyage est si simple que cela paraît superflu.

• Prenez soin d'installer l'appareil hors de portée des enfants, sur une surface bien stable et dans un lieu aéré.

• Contrairement à ce qui est suggéré dans les publicités, ne cuisez pas sur la table devant les convives, c'est dangereux (2 000 W), et évitez les rallonges. La meilleure place pour la plancha, c'est dans la cuisine.

• Pour un repas « plancha » réussi, mettez le couvert à l'avance. Tout doit être prêt avant de commencer à cuire. Ainsi les aliments iront de la plancha à la table et seront dégustés bien chauds.

LE BON CHOIX

Pour une plancha simple, avec une bonne puissance, j'ai un coup de cœur pour la plancha Philips, au très bon rapport qualité/prix. Pour seulement 10 euros de plus que la plancha Malaga de Tefal, on a 300 W de plus de puissance, et l'appareil est plus joli et de fabrication plus soignée…
Si vous aimez les appareils qui ont plusieurs fonctions et si vous ne possédez pas de gril, votez pour la Twin Top, à la fois simple et astucieuse. Très maniable, elle se range très facilement, son prix (105 €) me paraît juste.

CONCLUSION

Après cette expérience de plancha à haute dose, je suis vraiment séduite par ce mode de cuisson grâce auquel on peut en un tour de main réaliser des plats complets et cuire la viande en même temps que les légumes de la garniture. C'est idéal pour une cuisine saine, équilibrée et légère. Pour l'apprécier encore plus, n'achetez que des produits de bonne qualité et très frais. Je conseillerai même cet appareil à des jeunes ou à des débutants : il permet une cuisine facile, amusante, spontanée, créative, gratifiante, sans corvée de vaisselle… et vraiment délicieuse.

BERNHARD WINCKELMANN

Monique Mourgues, géniale cuisinière, en plein test…

PLANCHA PHILIPS

Élégance et puissance.
Ce modèle est constitué de quatre éléments : un support, un bac pour récupérer la graisse, un branchement et une plaque de cuisson de 30 x 37 cm.
Le montage de l'appareil est facilité par la clarté de la notice d'emploi.
Je réalise un steak haché à cheval. Le steak prend vite une belle couleur dorée, je le retourne facilement, aucune adhérence. J'attaque la cuisson de l'autre face. En même temps, je casse un œuf sur la plaque (je l'ai vu faire dans les films américains), l'œuf s'étale juste au diamètre de mon steak, et d'un coup de spatule, comme au cinéma, je le dépose sur le steak. J'ai réussi ce que je rate une fois sur deux dans une poêle. C'est sur cette plancha que la cuisson de l'œuf est la plus facile, grâce à sa puissance (2 300 W). J'ai aussi fait cuire une escalope, deux côtelettes d'agneau et deux chipolatas. J'ai pris soin de badigeonner la viande d'un peu d'huile d'olive et de piquer les saucisses. Les viandes restent moelleuses, les chipos bien grillées, et tout ça, sans fumée ! Pour les odeurs, j'ai ouvert la fenêtre, c'est préférable.

Plancha Philips HD 4418
2 300 W, 65 €.
Tél. : 0821 611 655.

PLANCHA TEFAL MALAGA THERMOSIGNAL

En toute simplicité.
Cette plancha comporte trois éléments : une plaque de cuisson de 24 x 45 cm fixée sur un support, un petit bac pour recueillir les graisses et un branchement avec un voyant rouge, qui s'allume lorsque la température choisie est atteinte. Elle est sobre et, avec ses quatre pieds, fait penser à une petite table. Le montage est très simple. Pendant le préchauffage de la plaque, je découpe des aubergines et des courgettes non pelées en tranches de 1 cm d'épaisseur. Je les effleure, sur leurs deux faces, d'un coup de large pinceau trempé dans l'huile d'olive et les pose sur la plaque. Trois minutes après, je les retourne. Elles sont joliment dorées ! Encore trois minutes et la cuisson est parfaite lorsqu'elles deviennent souples. Une pincée de fleur de sel et… dans mon assiette !
Cette planche toute simple a une puissance de 2000 W, son prix de 55 € est raisonnable. Je dis bravo !

Plancha Tefal
Malaga Thermosignal
2000 W, 55 €.
Tél. : 0810 774 774.

PLANCHA FIGUI TWIN TOP

Efficace et astucieuse
Dans le carton, je découvre trois éléments : une plaque de 39 x 29 cm lisse sur une face et striée sur l'autre, un grand bac pour les graisses et un branchement.
De chaque côté, des encoches pour accrocher le bac servant à recueillir les graisses.
Aujourd'hui, jour de marché, j'ai acheté des tranches de congre, un poisson à chair ferme, idéal pour ce genre de cuisson, et deux pavés de saumon avec leur peau. Je fais une sauce avec de l'huile d'olive, de la sauce soja et un soupçon de Tabasco. J'en badigeonne les tranches de congre, que je pose sur la plaque très chaude. Après 3 ou 4 min elles sont bien dorées. Je les retourne et les laisse encore 3 min, puis je les arrose d'un filet de jus de citron. La chair est moelleuse, c'est très satisfaisant. Je réduis la température sur th. 4 et pose les pavés côté peau sur la plaque. Petit à petit, la chaleur monte dans l'épaisseur du poisson. 8 min après, les pavés sont impecs. La plancha est formidable pour les cuissons à l'unilatérale ! Et une fois la plaque nettoyée, aucune odeur de poisson. Le prix est un peu plus élevé, car cette plancha autorise deux types de cuisson.

Plancha Figui Twin Top 9129
2 000 W, 105 €.
Tél. : 02 28 02 20 44.

PLANCHA RIVIERA & BAR

C'est du lourd !
Sur l'emballage, il est écrit « objet d'art culinaire » et je ne suis pas déçue ! C'est un magnifique instrument revêtu d'acier brossé. Il permet de cuire les aliments sur les deux modes : plancha et gril. L'appareil précédent se retournait, celui-ci se déploie, il faut prévoir un grand plan de travail.
À matériel luxueux, recette de fête : j'ai envie de tenter le foie gras à la plancha. Je fais décongeler le foie cru, je le découpe en tranches de 1 cm d'épaisseur que je place au frais. J'évide deux pommes, je les découpe en rondelles épaisses, sans les peler, je les enduis finement de beurre. Quand la plaque est très chaude, j'y dépose les pommes que je retourne après 2 min, et je les laisse encore 2 ou 3 min. Puis c'est au tour des tranches de foie, qui sont dorées en moins d'une minute. Et dégustées aussitôt, salées et poivrées, avec les pommes, caramélisées et fondantes. Un plat de fête original et très rapide.
Pour pouvoir amortir cet appareil très inspiré des appareils professionnels, il faut avoir une grande cuisine et le laisser branché, toujours prêt à servir.

Plancha Riviera & Bar QD846A
2400 W, 235 €.
Tél. : 03 88 18 66 18.

STYLISME CHARLOTTE BAILLY - PHOTOS JEAN-LUC SCOTTO

Nœuf coquetiers

1. En acier Inox, 720, 13 €, Alessi. Tél : 01 42 66 31 00.
2. En porcelaine blanche, Hommage, 18 €, Raynaud. Tél. : 01 40 17 01 00.
3. En porcelaine platine, Slider, 79 €, Jean-Louis Coquet. Tél : 01 53 05 12 20.
4. En porcelaine blanche avec soucoupe, Boréal, 7,90 €, Guy Degrenne. Tél. : 02 31 66 44 00.
5. Empilables, en porcelaine blanche, New Wave, 11,50 € pièce, Villeroy&Boch. Tél. : 01 56 54 10 04.
6. En porcelaine blanche avec un fin décor végétal noir, Marses, 20 € les deux, La Boutique Scandinave. Tél. : 01 40 22 02 67.
7. En métal argenté, Alex, 70 €, Ercuis. Tél. : 01 40 17 01 00.
8. En grès à rayures multicolores avec une soucoupe, 12,95 € avec la cuillère coordonnée, Sagaform. Tél. : 01 56 37 06 10.
9. En porcelaine blanche, Surface, design Ole Jensen, 29 € les deux, Muuto chez Exposure. Tél. : 06 08 42 42 94.

Fond. Papier peint Glass, Elitis. Tél. : 01 45 51 51 00.

TEXTE GWENAËLLE LEPRAT

Au fil de **Pâques**

Classique, extravant et même marrant, le chocolat de Pâques s'habille de toutes les couleurs. Fantaisiste, il aime les clins d'œil mais, exigeant, il a toujours bon goût. Sélection.

bestiaire

POULE ENTRETENUE
La Gallinette coquette de Le Nôtre célèbre en dansant l'arrivée du printemps. *Version XXL 46 cm, 360 €. Tél. : 01 45 24 52 52. www.lenotre.fr*

POISSON D'ÉLEVAGE
En chocolat blanc coloré, garni de friture. *Chaque poisson de 30 g, 5,80 €. En vente dans les boutiques. Tél. : 01 44 05 18 08. www.mazetconfiseur.com*

POUSSIN À CARREAU
Qui va dévorer ce piou-piou de Des lys ? Version chocolat au lait avec 38 % de cacao, ou chocolat noir. *80 g, 5,99 €. En exclusivité chez Monoprix. www.monoprix.fr*

SHADOCK EN GRANDE POMPE
L'infatigable Shadock en chocolat au lait ou chocolat noir, garni de petits animaux. *220 g, 22 €. Dans les boutiques Fauchon. Tél. : 01 70 39 38 00. Et sur www.fauchon.com*

MACAQUE AU CACAO
Certifié équitable, en chocolat au lait avec 70 % de cacao bio, label Max Havelaar. *100 g, 9,99 €. Mercier, chez Monoprix. www.monoprix.fr*

CHOUETTE À CHAPEAU
À dévorer de nuit ! En chocolat noir avec des ornements de chocolat au lait et œufs pralinés sur une tablette marbrée de chocolats noir et blanc. *300 g, à partir de 42 €. www.thuries.fr*

design

COUP DE PINCEAU
Coulis de fruits frais, feuilles de thé, fleurs de jasmin ou ganaches associés à du chocolat 100 % pur beurre de cacao : le chocolatier Monbana fête Pâques avec ses nouvelles recettes au chocolat. Chaque pièce, peinte à la main, est présentée dans un joli coffret design. *Boîte à partir de 150 g, 17,90 €. www.monbana.com*

COUP DE CLOCHE
Le chocolatier Patrick Roger donne leurs lettres de noblesse aux cloches de ferme. D'un réalisme incroyable, elles recèlent de la pâte d'amande, du caramel, un praliné feuilleté… *Au chocolat noir ou au lait, à partir de 30 €. Dans les boutiques Patrick Roger. Tél. : 01 43 29 38 42. www.patrickroger.com*

COUP DE BURIN
Moulé par le chocolatier de Saint-Étienne, existe en chocolat noir Sokoto à 62 % de cacao, en chocolat au lait suprême à 38 % et en chocolat blanc Névéa, garni de friture et petits œufs. *450 g, 42,70 €. En vente dans les boutiques Weiss. Tél. : 04 77 49 41 41. www.weiss.fr*

COUP DE TÊTE
Tête d'œuf ou tête au carré ? Inspirée de l'île de Pâques et de ses mystérieuses statues, une tête au chocolat noir, remplie de trésors pralinés. *580 g, 78 €. En vente dans les boutiques Jean-Paul Hévin. Tél. : 01 55 35 35 96. www.jphevin.com*

œufs

TENUE CAMOUFLÉE
Cet œuf « arabesque vert et or » en chocolat est un hymne à la nature. *En chocolat noir, 20 g, 7 € ; en chocolat au lait, 140 g, 19 €. En vente dans les boutiques Patrice Chapon. Tél. : 01 42 22 95 98. www.chocolat-chapon.com*

TENUE D'ÉCLAT
Garni de praline et serti d'éclats de noisettes caramélisées ou de rose cristallisées. *De 150 à 350 g, de 12,50 € à 33,50 €. En vente dans les boutiques Jadis et Gourmande. Tél. : 01 43 26 17 75. www.jadisetgourmande.fr*

TENUE DE GALA
Hédiard réveille sa longue histoire d'expert en fruits confits pour associer leur acidulé et leur croustillance à la texture moelleuse de son chocolat. Celui-ci est coulé sur des oranges confites, des amandes, des noisettes et des mendiants provençaux, posés à la main au fond du moule. *14 cm, 28 €. En vente dans les boutiques Hédiard. Tél. : 01 43 12 88 88. www.hediard.fr*

D'UNE SEULE TENUE
Un œuf optique, épuré et flashy, à la manière « arty chic ». *150 g, 28 €. Dans les boutiques À la mère de famille et vente à distance. Tél. : 01 47 70 83 69.*

PROMESSE TENUE
Trois coques pour un œuf : une pralinée à la feuilletine de noisettes et d'amandes torréfiées, une aux amandes croustillantes et une à la pâte d'amande parfumée à la pistache, enrobée de chocolat noir. *13,5 cm, à partir de 44 €. En vente dans les boutiques Dalloyau. Tél. : 01 43 06 10 20. www.dalloyau.fr*

AU FIL DE PÂQUES

RÉALISATION MARTINE SOLIMAN - PHOTO ALAIN SPY

Un peu de courage, un peu d'ambition et quelques grammes d'excellent chocolat… Voici les meilleurs poissons au chocolat du monde : les vôtres.

Petite friture au chocolat

PRÉPARATION : 1 H
ATTENTE : 1 H

POUR ENVIRON 350 G DE POISSONS
• 400 g de chocolat noir Valrhona à 70 % de cacao.

RÉALISATION

• Râpez le chocolat à l'aide d'un grand couteau pour obtenir des copeaux.

• Préparez un bain-marie frémissant.

• Faites fondre les deux tiers du chocolat au bain-marie, hors du feu. Dès que le chocolat atteint 50 °C, retirez le récipient du bain-marie, ajoutez le chocolat restant, mélangez doucement et laissez redescendre la température à 28 °C. Placez à nouveau le récipient au bain-marie et réchauffez le chocolat à 31 °C, sans dépasser cette température.

• Avec une louche, remplissez les empreintes de la plaque à friture. Lissez la plaque avec une spatule, en vous plaçant au-dessus du récipient pour récupérer le chocolat qui s'écoule. Tapotez la plaque sur le plan de travail pour laisser échapper les petites bulles d'air.

• Lorsque le chocolat commence à durcir, lissez à nouveau la plaque pour « ébarber » les poissons et faciliter le démoulage. Laissez durcir 1 h à température ambiante.

• Retournez la plaque sur le plan de travail. Donnez un ou deux petits coups secs dessus, la friture se détache sans difficulté.

CONSEIL

L'étape température reste le secret d'un chocolat bien brillant, qui ne blanchit pas et qui se détache parfaitement du moule.

Le thermomètre électronique est précis. Vous l'utiliserez aussi pour la crème anglaise, le foie gras, la cuisson parfaite des viandes…

Thermomètre multifonctions « pro » Rösle, 48 €. www.mathon.fr

Les plaques à friture sont en polycarbonate et réutilisables, 21 € (35 empreintes). www.meilleurduchef.com

Régal n° 28 - avril / mai 2009

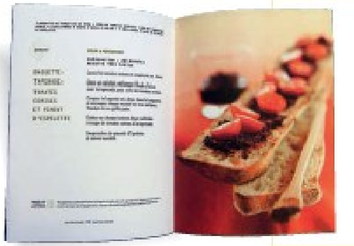
TEXTE VALÉRIE BOUVART

Bonnes **impressions**

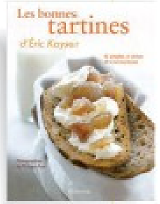
Quatre livres, quatre styles pour parler cuisine. Celle de tous les jours, de tous les gens, de toutes les cultures, celle de Régal.

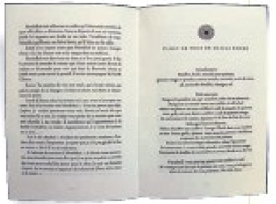
DU BON USAGE DES USTENSILES, de Martine Camillieri et Sonia Ezgulian
Détournés, contournés et subtilement utilisés, les râpes, vide-pomme, économes ou presse-ail de notre quotidien deviennent des muses pour ces deux cuisinières un peu bretzingues et délicieusement inventives. Avec un presse-steack haché, réalisez un drôle de pavé de salade de pommes de terre ; râpez mangues, avocats et citron pour une géniale moutarde aux fruits et laissez tout le monde pantois et heureux devant une ronde d'omelettes réalisée grâce à des cercles à tarte. Ludique, artistique et magnifique, un ouvrage qui réhabilite l'ustensile tout simple et le talent tout simplement.
Les éditions de l'Épure, 22 €.

PASTA, RECETTES ET SECRETS DE FEMMES ITALIENNES
Valentina, Giada, Giuseppina, Federica…, toutes sont *bellissime*, pudiques et spontanées.
Quinze Italiennes se sont laissé photographier le temps de la préparation de leur *pasta*. Elles confient LEUR recette, leurs secrets, un petit coin de leur vie. Splendides portraits en noir et blanc de ces femmes qui mitonnent leur plat comme elles vivent : avec simplicité et fierté ; générosité et esprit. Silvia, par exemple, concocte des *trofie al pesto*, aime le piment et le piquant.
En 2002, elle raconte : *« Je me suis mariée l'année dernière, le 11 septembre. Comment dire : deux catastrophes en un seul jour. »* Un bijou.
Lagostina, 40 €.

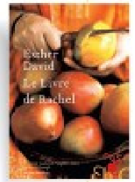


LES BONNES TARTINES, d'Éric Kayser
Le virtuose du pain joue les quatre saisons des tartines. Toujours entre fournils et fourneaux, boutiques et bouquins ou entre deux avions, Maître Kayser – et c'est bien compréhensible – est devenu un as du sandwich. Oups, pardon, de la tartine, tellement plus chic et plus léger ! On attend avec impatience l'automne pour étaler la confiture de coing au gingembre sur du pain de seigle, on sert tout de suite de belles tranches de pain de campagne aux haricots mange-tout et aux tomates et on garde pour cet hiver le « croissant comme un tiramisu » ! Bref, des tartines d'euphorie.
Éditions Minerva, 27 €.





LE LIVRE DE RACHEL, d'Esther David, traduit de l'anglais par Sonje Terangle
À Danda, près de Bombay, Rachel est la dernière représentante des Bné-Israël, communauté juive établie en Inde depuis deux mille ans. Seule – elle est veuve et ses enfants ont émigré en Israël –, Rachel préserve mémoire et culture en briquant la synagogue désertée. Jusqu'à ce que… débarque une jolie intrigue toute cousue de fil alimentaire : chaque chapitre débute par une recette de Rachel. Boulettes, curry ou halva tissent les liens, piquent au vif ou enrobent de miel mais attachent pour la vie. Une certaine recette de la sagesse.
Éditions Héloïse d'Ormesson, 21 €.



Le Foie Gras,
il a quelque chose de Magique
que les autres n'ont pas.

Découvrez toutes les recettes sur
www.lesmafoi.fr

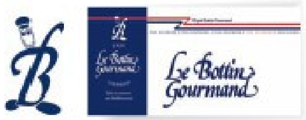
Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr

GRAND JEU CONCOURS Régal

Cuisinez et gagnez un barbecue haut de gamme ou un kit accessoires Weber, et aussi des chèques-cadeaux ou un guide Bottin Gourmand.

1er PRIX
> Un barbecue One Touch Platinum Weber, d'une valeur de 379 €.

2e PRIX
> Un chèque-cadeau Bottin Gourmand pour un repas pour deux personnes, d'une valeur de 120 €, à prendre dans un des restaurants du guide, ou la contrepartie en marchandises à choisir dans la boutique en ligne du Bottin Gourmand.



3e PRIX
> Un chèque-cadeau Bottin Gourmand pour un repas pour une personne, d'une valeur de 50 €, à prendre dans un des restaurants du guide, ou la contrepartie en marchandises à choisir dans la boutique en ligne du Bottin Gourmand.

DU 4e AU 8e PRIX
> Un kit accessoires Weber, d'une valeur de 45 €.

9e ET 10e PRIX
> Un guide Bottin Gourmand 2009, d'une valeur de 30 €.

Pour gagner l'un des lots mis en jeu, c'est tout simple ! Envoyez-nous votre meilleure recette de cuisine.

Comment participer ?

Adressez-nous par mail une recette répondant aux conditions ci-dessous :
- Elle doit comporter du poulet, de la verveine, du citron jaune et 6 autres ingrédients au maximum (sel et matière grasse non compris).
- Elle doit être réalisable en moins de 1 heure 30 (cuisson comprise).
- Elle ne doit pas dépasser 15 lignes dactylographiées.

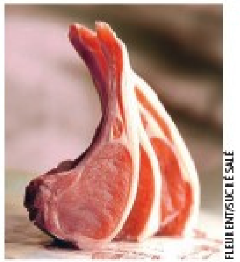
ENVOYEZ VOTRE MEILLEURE RECETTE AVANT LE 28 AVRIL 2009 À MINUIT, à www.bottingourmand.com

Les gagnants seront avertis directement par mail. La meilleure recette et le nom des gagnants seront publiés dans notre numéro d'automne à paraître le 13 août 2009.

EXTRAIT DU RÈGLEMENT DU JEU UNI-ÉDITIONS :
La société Uni-éditions éditrice de Régal, dont le siège social est situé au 22, rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15, organise un jeu-concours gratuit sans obligation d'achat. Le jeu débute le 27 janvier 2009 et se clôture le 27 janvier 2010.
Ce jeu est ouvert à toute personne physique majeure ou mineure de plus de 8 ans bénéficiant de l'accord de son représentant légal, résidant en France métropolitaine (hors Corse), à l'exclusion du personnel de la société organisatrice ainsi que des membres de leur famille en ligne directe et de leurs conjoint(e)s et concubin(e)s.
Le jeu est basé sur le principe d'une sélection bimestrielle des 10 meilleures recettes adressées par message Internet à l'adresse : www.bottingourmand.com.
La dotation bimestrielle est de 10 lots par numéro. Pour le détail des prix et les modalités relatives au bénéfice des prix, il est nécessaire de se reporter au règlement complet du jeu.
La société organisatrice se réserve le droit, si les circonstances l'exigent, de modifier les conditions de déroulement ou d'organisation du jeu sans que cela puisse donner lieu à contestation ou réclamation.
La participation au jeu entraîne l'acceptation du règlement dans sa totalité.
Le règlement complet du jeu est déposé auprès de Maître Piquet, huissier de justice, 23, rue Vanneau, 75007 Paris. Il est disponible sur le site web www.bottingourmand.com et peut être obtenu, à titre gratuit, par toute personne qui en fait la demande auprès de la société organisatrice.

le cresson & l'agneau

JUPITER IMAGES


FLEURENT/SUCRÉ SALÉ

Les nombreuses vertus de l'un se devaient de rencontrer les délices de l'autre. L'agneau se plaît et se complaît dans le vert cresson.

LE CRESSON

Apprécié depuis l'Antiquité pour ses propriétés médicinales, le cresson de fontaine, appelé aussi cresson officinal tant ses vertus sont multiples, a la réputation de stimuler l'esprit. Une bonne raison pour en prendre deux fois plutôt qu'une !

BON CHOIX
Si le cresson en sachet est devenu un produit satisfaisant, faites-vous plaisir en l'achetant en botte pour découvrir sa vraie nature, son goût vif et légèrement piquant. Choisissez-le bien vert, avec des feuilles fermes et soyeuses, ni jaunes ni flétries.

BONNE GARDE
Enveloppez-le dans un torchon propre, en le serrant et en repliant les extrémités pour le maintenir dans une atmosphère un peu humide, à l'abri de l'air. Placez-le, ainsi emmailloté, dans le bac à légumes du réfrigérateur où il se conservera deux jours.

BIEN PROPRE
Raccourcissez les tiges en les coupant juste sous le lien, sans le dénouer. Rincez les feuilles dans une eau vinaigrée qui fera tomber les éventuelles petites limaces. Pour une salade, éliminez les plus grosses tiges. Pour un potage, gardez tout, le moulin à légumes en viendra à bout !

BON APPÉTIT
En salade, il donne de l'esprit aux œufs pochés, aux poissons fumés, aux fromages de chèvre. Cuit au beurre, c'est un accompagnement original pour une côte de veau. Fondu au beurre, allongé de crème et d'un filet de jus de citron, il met en valeur saumon ou flétan. Quelques feuilles crues hachées apportent une note fraîche aux préparations cuites.

L'AGNEAU

Dans le sud-ouest de la France, il est de tradition de servir l'agneau le jour de Pâques. Un délice éphémère à ne pas manquer tant sa chair est délicate et tendre.

BON CHOIX
L'agneau de boucherie présente une viande rose au grain fin et serré et une fine couche de gras bien blanc. L'agneau de lait, lui, est nourri exclusivement au lait et sa chair est très pâle.

BON SIGNE
Fiez-vous à un signe officiel de qualité (label rouge, qui garantit de bonnes conditions d'élevage et une sélection de races reconnues pour leurs qualités gustatives, IGP…). L'agneau fermier de boucherie est abattu à 210 jours au plus pour obtenir une viande tendre au goût fin.

BONS MORCEAUX
L'agneau de boucherie donne de belles pièces, parfaites pour les grandes tablées festives : gigots charnus, carrés qui peuvent satisfaire jusqu'à treize convives… L'agneau de lait se déguste plutôt en petit comité, un gigot pesant autour de 1 kg. Ne négligez pas l'épaule, dont la chair tendue sur l'os cuit sans se rétracter et reste ainsi légère et moelleuse.

BONNE CUISSON
Si l'agneau de boucherie se sert rosé (12 à 15 min par livre), l'agneau de lait doit être cuit à point.

BON APPÉTIT
Délicat, l'agneau de lait donne le meilleur de lui-même cuit au four, avec un peu de thym, une caresse d'ail ou un voile de piment d'Espelette. Servez-le avec une purée de pommes de terre aux olives, des carottes braisées à l'huile d'argan ou une poêlée de jeunes fèves.

TEXTE VALÉRIE BESTEL - RECETTES AGLAÉ BLIN-GAYET - STYLISME STÉPHANIE CHAMPALLE - PHOTO ALAIN SPY
SHOPPING : DESIGNERS GUILD - SANDRINE GANEM - GARGANTUA - MAISONS DU MONDE

Salade d'agneau au cresson, sauce fraîche au yaourt

PRÉPARATION : 15 MIN
ATTENTE : 1 H - CUISSON : 6 MIN

POUR 4 PERSONNES
• 4 tranches de gigot d'agneau • 1/2 botte de cresson • 4 pains pita • 1 petit oignon rouge • 1 gousse d'ail • 4 brins de menthe • 1 citron • 1 yaourt à la grecque • 1 piment oiseau • 2 pincées de cumin en poudre • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre.

RÉALISATION
• Mélangez 2 c. à soupe d'huile avec le jus d'une moitié de citron, l'ail pressé, le piment émietté et le cumin. Badigeonnez les tranches de gigot de ce mélange. Filmez et réservez 1 h au frais.
• Équeutez, rincez et essorez le cresson. Émincez l'oignon. Mélangez le yaourt avec le jus du demi-citron restant, 2 c. à soupe d'huile d'olive et la menthe ciselée. Salez, poivrez.
• Faites cuire les tranches de gigot égouttées, 3 min par face sur un gril chaud. Salez, poivrez. Coupez-les en lanières. Répartissez-les dans les pains pita avec du cresson et de l'oignon. Nappez de yaourt.

Penne au cresson*

PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 10 MIN

POUR 4 PERSONNES
• 2 bottes de cresson • 200 g de pâtes (*penne*) • 12 tomates cerises • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 50 g de mimolette vieille • Sel • Poivre.

RÉALISATION
• Faites cuire *al dente* les *penne* dans de l'eau bouillante salée avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, selon le temps porté sur le paquet. Ajoutez le cresson, équeuté et rincé, 1 min avant la fin de la cuisson. Égouttez.
• Faites revenir les tomates coupées en quatre dans le reste d'huile d'olive. Versez sur les pâtes. Salez, poivrez et mélangez. Servez parsemé de mimolette vieille râpée.

** Recette de Guy Martin, extraite de « Toute la cuisine » (Seuil).*

Tajine d'agneau fèves-citron

PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 1 H 45

POUR 4 PERSONNES
• 1 kg d'épaule d'agneau en morceaux • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 1,5 kg de fèves • 1 bouquet de coriandre • 1 citron confit au sel • 1/2 citron • 3 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à c. de gingembre et de piment doux • 1/2 c. à c. de cumin • Sel • Poivre.

RÉALISATION
• Chauffez l'huile dans une cocotte. Faites dorer la viande 10 min. Retirez-la et faites revenir les oignons hachés et l'ail écrasé.
• Remettez la viande avec l'écorce du citron confit hachée, la moitié de la coriandre ficelée et le gingembre. Salez, poivrez. Couvrez d'eau à hauteur. Laissez cuire 1 h 15 à feu doux.
• Ajoutez-les fèves écossées et dérobées, le piment et le cumin. Poursuivez la cuisson 10 min.
• Ajoutez un filet de citron et parsemez de pluches de coriandre.

TEXTE VALÉRIE BESTEL - RECETTES AGLAÉ BLIN-GAYET - STYLISME STÉPHANIE CHAMPALLE - PHOTO ALAIN SPY
SHOPPING: DESIGNERS GUILD - SANDRINE GANEM - GARGANTUA - MAISONS DU MONDE

la citronnelle & la langoustine

JEAN DANIEL SUDRES/TOP-GALLERY

ALAIN SPY

Extraordinaire duo que celui de la citronnelle et la langoustine. La reine des cuisines d'Asie en pince sacrément pour le délicieux petit crustacé.

LA CITRONNELLE

La citronnelle est une plante herbacée tropicale aux longues feuilles étroites, qui peut atteindre près de deux mètres.

BON CHOIX
Elle s'achète en botte d'une dizaine de tiges, dans les épiceries exotiques ou sur les étals asiatiques au marché. Choisissez-la avec des feuilles encore un peu souples et un bulbe renflé.

BONNE GARDE
Elle peut rester plus d'une semaine au réfrigérateur dans le bac à légumes, enfermée dans un sac en plastique piqué de quelques coups de fourchette. Elle supporte aussi très bien la congélation, entière ou préparée et finement émincée, placée dans une petite boîte hermétique.

BIEN PRÉPARÉE
Commencez par recouper le talon pour le rafraîchir puis gardez seulement les sept premiers centimètres, là ou la tige est renflée. Retirez les premières feuilles sèches, puis émincez-la aussi fin que possible car elle est très fibreuse. Vous pouvez aussi la couper en tronçons de 1 à 2 cm de façon à pouvoir les retirer après cuisson, car ils sont trop durs pour être consommés.

BON APPÉTIT
Avec la noix de coco, elle forme le duo de base de toute la cuisine de l'Asie du Sud-Est. Son parfum citronné permet de l'associer avec toutes les viandes et tous les poissons. Utilisez-la dans les marinades, les salades de crevettes, les currys, les soupes asiatiques. Faites-la infuser dans de la crème pour préparer une étonnante *pana cotta*.

LA LANGOUSTINE

En dépit de ce que son nom laisse supposer, la langoustine n'est pas une petite langouste. Mais avec sa chair extraordinairement légère et son goût corsé et fin, elle n'a rien à envier à ses cousins crustacés les plus prestigieux.

BON CHOIX
L'acheter vivante ? Oh, bien sûr, c'est ce qu'il y a de mieux, mais cela n'est possible que dans les ports de pêche ! Ailleurs, il faudra se contenter de celles qui sont présentées sur un lit de glace pilée en veillant à ce qu'elles soient brillantes, avec des yeux bien noirs et des pattes fermes. Au moindre problème de fraîcheur, elles dégagent une odeur ammoniaquée typique.

BON POIDS, BONNE TAILLE
À l'intérieur de chaque crustacé, la proportion de chair est faible. Comptez au moins 250 g par personne. Les plus grosses sont plus chères mais elles ne sont pas meilleures. Certains amateurs préfèrent même les petites langoustines.

BONNE GARDE
Consommez-les au plus vite, dans la journée. Gardez-les au réfrigérateur, dans un sac ouvert, jusqu'au moment de les préparer.

BONNE CUISSON
C'est l'étape la plus importante pour se régaler. Trop cuites, elles risquent d'être cotonneuses. Le plus simple est de les plonger dans une très grande marmite d'eau bouillante bien salée additionnée d'aromates, d'attendre la reprise de l'ébullition – 3 à 5 min –, puis de les égoutter aussitôt. Les plus petites peuvent être poêlées entières. Les plus grosses sont parfaites grillées, coupées en deux dans la longueur.

BON PLAN
Réservez les têtes et les carapaces pour un fumet, à garder au congélateur en petits cubes. Pratique pour les sauces et les soupes marines.

BON APPÉTIT
Au court-bouillon, servies tièdes, accompagnez-les d'une mayonnaise originale, à l'huile d'olive, au piment, à l'ail et au citron vert. Si vous les préférez poêlées, sachez que leur saveur douce apprécie les assaisonnements sucrés-salés ou exotiques : beurre de curry ou d'orange, poivre vert et miel…

Langoustines à la seychelloise*

PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 8 MIN

POUR 4 PERSONNES
• 1 kg de langoustines moyennes • 2 tiges de citronnelle • 2 oignons • 30 g de gingembre frais • 1 bouquet de persil plat • 150 g de ketchup • 2 c. à soupe de hot chili sauce (épiceries asiatiques) • 2 c. à soupe de rhum blanc • 1 c. à soupe de miel d'acacia • 1 c. à soupe d'huile • 40 g de beurre • Sel • Poivre.

RÉALISATION
• Coupez les têtes des langoustines. Réservez-les. Avec des ciseaux, coupez la face ventrale des queues dans la longueur. Dégagez la chair en écartant la carapace et en laissant le dernier anneau de la queue. Retirez le boyau noir. Émincez finement les tiges de citronnelle en ne gardant que la partie tendre. Ciselez le persil. Pelez le gingembre, coupez-le en fins bâtonnets. Hachez grossièrement les oignons.
• Faites revenir les têtes des langoustines 2 min à feu vif dans l'huile et le beurre chauds. Ajoutez les queues de langoustines. Faites-les saisir 1 min. Salez, poivrez et réservez. Faites revenir les oignons, la citronnelle et le gingembre 2 min à feu moyen. Ajoutez le persil.
• Mélangez le ketchup, la hot chili sauce, le rhum et le miel. Versez dans la sauteuse et poursuivez la cuisson 2 min. Remettez les queues et les têtes de langoustines dans la sauteuse. Faites cuire le tout 1 min encore. Servez très chaud.

** Recette de Pascal Hélard, chef du restaurant Le Duc à Paris.*

Langoustines grillées

PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 5 MIN

POUR 4 PERSONNES
• 12 très grosses langoustines • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 citron • Fleur de sel • Sel fin • Poivre.

RÉALISATION
• Coupez les langoustines en deux dans le sens de la longueur. Retirez le petit boyau noir. Déposez les demi-langoustines côte à côte sur une plaque, carapace contre la plaque. Salez, poivrez. Arrosez d'un petit filet d'huile d'olive. Faites cuire 4 min sous le gril du four.
• Déposez 6 demi-langoustines grillées sur chaque assiette. Parsemez de cristaux de fleur de sel. Donnez un tour de moulin à poivre. Arrosez d'un petit filet d'huile d'olive. Servez aussitôt, accompagné d'un quartier de citron.

Brochettes de bœuf à la citronnelle*

PRÉPARATION : 30 MIN
ATTENTE : 1 H
CUISSON : 5 MIN

POUR 4 PERSONNES
• 400 g de bavette • 3 gousses d'ail • 2 échalotes • 1 tige de citronnelle • 2 c. à soupe de miel d'acacia • 4 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à café de poivre noir.

RÉALISATION
• Coupez la partie tendre du bulbe de la citronnelle. Hachez-la avec les échalotes et l'ail. Ajoutez le poivre et pilez en purée au mortier. Mélangez dans un plat avec la sauce soja et le miel.
• Coupez la bavette en morceaux. Préparez 4 brochettes. Tournez-les dans le mélange et laissez mariner 1 h. Faites-les griller 4 à 5 min sur un gril en les retournant et en les badigeonnant de marinade. Servez avec une salade de papaye verte.

** Recette de Joannès Rivière, chef des restaurants de l'hôtel de la Paix à Siem Reap (Cambodge).*

TEXTE VALÉRIE BESTEL - RECETTES AGLAÉ BLIN-GAYET - STYLISME STÉPHANIE CHAMPALLE - PHOTO ALAIN SPY
SHOPPING : DESIGNERS GUILD - SANDRINE GANEM - GARGANTUA - MAISONS DU MONDE

la rhubarbe & la fraise

On les attend toutes les deux avec ferveur ! Le goût acidulé de la rhubarbe taquine avec malice les saveurs incomparables de ce petit bijou qu'est la fraise.

VAN LEUVEN/SUPERBELLUX/ SUCRÉ SALÉ

ALAIN CASTEST UDIO X/STOCKFOOD

LA RHUBARBE

Utilisée principalement dans des préparations sucrées (tartes, confitures…), cette plante vivace originaire d'Asie est pourtant un légume. On pourra donc, comme les Anglais et les Scandinaves, l'essayer dans des recettes salées.

BON CHOIX
Seules ses tiges – ou pétioles – sont comestibles, les feuilles étant très toxiques. Rouge ou verte, peu importe la couleur, toutes les variétés ont à peu près le même goût. Choisissez-la avec des côtes très fermes, des extrémités fraîchement coupées.

BONNE GARDE
Elle ne se conserve pas plus de deux jours au frais. Mais, coupée en tronçons, elle se congèle bien.

BIEN VU
Elle est très riche en fibres qui stimulent les intestins un peu paresseux et captent le cholestérol.

BIEN PRÉPARÉE
Contrairement à ce qu'on lit en général dans les recettes, si les tiges sont fines et fraîches, inutile de la peler, sa peau fine et ses « fils » deviennent tendres à la cuisson. Son acidité étant très prononcée, sucrez-la un peu, même dans les recettes salées.

BON APPÉTIT
Elle file le parfait amour avec la fraise, la pomme, les fromages blancs crémeux et les épices douces comme la cannelle et le gingembre. Côté salé, on la fait sauter au beurre pour accompagner un pavé de turbot rôti, un magret de canard. Elle se glisse dans un curry de pommes de terre et de lentilles, et dans un tagine d'agneau, comme en Orient.

LA FRAISE

Que ceux qui ne l'aiment pas lèvent le doigt ! Voilà bien un fruit qui fait l'unanimité et qui survit à toutes les déceptions, pourtant nombreuses quand on cède à l'envie d'en acheter trop tôt dans la saison. Il existe pourtant un petit truc pour dénicher les meilleures…

BON CHOIX
La fraise n'est savoureuse que quand elle est parfaitement mûre, c'est-à-dire colorée du museau au derrière, sans anneau blanc autour du pédoncule. Incapable de mentir, elle dégage un parfum irrésistible lorsque son goût est au rendez-vous. N'hésitez donc pas à la sentir, même si le marchand de primeurs vous jette un regard noir !

BONNE VARIÉTÉ
La gariguette s'est fait un nom car elle arrive en début de saison, quand notre désir d'en croquer est tout neuf. Il est vrai qu'elle est bonne, à condition, comme les autres, d'être mûre. À rechercher aussi, la délicieuse ciflorette, sucrée et très parfumée, en forme de cœur, vendue en barquette et, bien plus tard dans la saison, à partir de juin, la fameuse mara des bois.

BON CONDITIONNEMENT
Ah, les jolies fraises en vrac du marché, qui évoquent le producteur artisanal ! Attirant, mais guère adapté à ce fruit fragile qui en sort meurtri, voire écrasé. On la préfère protégée dans sa barquette en plastique, même si ça n'est pas écolo. À quand la généralisation des barquettes en carton ?

BONNE GARDE
Ou plutôt pas de garde du tout, car c'est un fruit qui n'aime pas attendre, même au réfrigérateur.

BIEN VU
Elle contient 60 mg de vitamine C pour 100 g, autant que l'orange.

BON APPÉTIT
Elle n'a besoin de rien ou presque – un nuage de chantilly ou de crème épaisse. Si vous insistez, pourquoi pas en tarte sur une pâte sablée au chocolat et un fond de ganache poivrée, ou en tiramisu avec du mascarpone parfumé à l'eau de fleur d'oranger. Avis aux amateurs de fraises au balsamique : la recette se fait avec de l'authentique vinaigre de Modène, ce rare et luxueux nectar qui coûte aussi cher qu'un flacon de n° 5 de Chanel.

Rhubarbe à la vanille, fraises et tuiles dentelle*

PRÉPARATION : 1 H
ATTENTE : 1 H - CUISSON : 30 MIN

POUR 4 PERSONNES
• 600 g de rhubarbe • 500 g de fraises • 1 gousse de vanille • 1/2 feuille de gélatine • 150 g de sucre en poudre. *Pour les tuiles* **• 60 g d'amandes hachées • 60 g de beurre • 30 g de farine • 100 g de sucre en poudre.**

RÉALISATION
• Rincez et équeutez 250 g de fraises. Mixez-les avec 50 g de sucre. Filtrez.
Pour les tuiles : préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Faites fondre le beurre. Mélangez les amandes, le sucre, la farine, le beurre tiédi et 5 cl de coulis de fraises. Placez 1 h au réfrigérateur. Recouvrez une plaque de papier sulfurisé. Déposez-y la pâte en petits tas très espacés les uns des autres. Faites cuire 8 min au four.
• Épluchez la rhubarbe avec un économe. Coupez-la en tronçons de 10 cm. Faites bouillir 50 cl d'eau avec 100 g de sucre et la gousse de vanille fendue. Laissez frémir 2 min. Pochez la rhubarbe 10 min à feu très doux. Laissez refroidir puis réservez 1 h au réfrigérateur.
• Faites réduire le reste de coulis de fraise à feu doux jusqu'à ce qu'il ait la consistance d'un sirop. Incorporez la gélatine, préalablement ramollie à l'eau froide et égouttée, à la moitié de ce sirop pour obtenir une gelée. Réservez le reste de sirop.
• Rincez, séchez et équeutez le reste des fraises. Coupez-les en tranches. Nappez-les de gelée encore liquide.
• Égouttez la rhubarbe. Déposez 4 ou 5 tronçons côte à côte sur chaque assiette. Recouvrez-les de tranches de fraises et ajoutez un cordon de sirop de fraise. Servez frais avec les tuiles.

** Recette inspirée de « La Cuisine de Ducasse par Sophie », de Sophie Dudemaine (Les Éditions d'Alain Ducasse).*

Sushis de fraises

PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 35 MIN - ATTENTE : 1 H

POUR 4 PERSONNES
• 250 g de fraises • 150 g de riz rond • 40 cl de lait de coco • 15 g de beurre • 1 gousse de vanille • 2 c. à soupe de noix de coco râpée • 70 g de sucre en poudre.

RÉALISATION
• Rincez le riz. Faites-le cuire 5 min dans de l'eau bouillante légèrement salée. Égouttez.
• Remettez le riz dans la casserole avec le lait de coco, 40 cl d'eau et la gousse de vanille fendue. Mélangez. Laissez cuire à feu très doux 25 min environ, casserole mi-couverte, jusqu'à absorption complète du liquide. Ajoutez le sucre. Prolongez la cuisson de 5 min. Retirez la vanille. Incorporez le beurre et la noix de coco et mélangez. Étalez le riz sur un plat. Après refroidissement, réservez 1 h au réfrigérateur.
• Rincez, séchez et équeutez les fraises. Coupez-les en lamelles. Confectionnez des boulettes de riz aplaties. Recouvrez-les d'une lamelle de fraise, comme un sushi. Servez frais.

Crumble à la rhubarbe

PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 35 MIN

POUR 4 PERSONNES
• 1 kg de rhubarbe • 250 g de sucre en poudre • 1 gousse de vanille • 75 g de beurre • 75 g de cassonade • 110 g de farine.

RÉALISATION
• Épluchez la rhubarbe avec un économe. Coupez-la en tronçons de 4 cm. Faites-les cuire 10 min à feu doux avec le sucre et les graines de la gousse de vanille. Versez dans une passoire et laissez égoutter 10 min.
• Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Mélangez du bout des doigts le beurre mou avec la cassonade et la farine.
• Mettez la rhubarbe dans un plat. Recouvrez de pâte. Faites cuire 25 min au four. Servez tiède.

TEXTE MICHÈLE VILLEMUR

Forte tête **d'ail**

L'ail blanc de Lomagne, sous une belle robe blanc nacré, offre une gousse charnue et ventrue, au vrai parfum de terroir. Une tête bien pleine… et du caractère.

Côté récolte

À Saint-Clar-de-Lomagne, sur la place du village dominée par une superbe bastide du XIIIe siècle, l'ail se vend tressé, en bouquet, en sac, ou en vrac. « *L'ail blanc de Lomagne a été pelé et préparé à la main. On l'a récolté en juin, séché trois à quatre semaines à l'air libre, disposé en gerbe et suspendu ou ventilé mécaniquement dans un silo !* », explique Joël Durrey, producteur ardent défenseur du condiment et maire d'un village voisin : « *Vendu de juillet à octobre, l'ail blanc de Lomagne préserve ses arômes huit mois s'il a été stocké dans un endroit sec. Le diamant blanc, au bulbe d'un calibre supérieur à soixante millimètres et aux caïeux (gousses) réguliers, a fait l'objet de toutes les attentions depuis son semis jusqu'à sa vente. Il coûte environ trois euros le kilo pour une tresse à douze têtes !* » Le canton de Saint-Clar, avec moins de trois cents hectares et quelque deux cents producteurs, occupe la place de première productrice française ! « *Sur ses terreforts argilo-calcaires, grâce à un climat propice, son développement naturel y est favorisé. Les variétés produites sous l'appellation "ail blanc de Lomagne" garantissent un produit sain et goûteux. Son IGP, récemment obtenue, met en avant l'effort des producteurs !* », dit fièrement, Joël Durrey. « *L'ail de nos terroirs va dans tous les plats : poulet rôti, tourin, confit de canard, courts-bouillons, croûtons, beurre d'escargot, viandes… jusqu'au casse-croûte à l'ail de notre enfance que nous frottions sur des "cugnons" de pain et que nous dévorions avec une grappe de raisin !* »

***Joël Durrey**, négociant à Avezan (Gers).*

CAURER - SUCRÉ/ SALÉ

Pointe d'ail

Association de défense de l'ail blanc de Lomagne :
www.ailblancdelomagne.com

À visiter
La Maison de l'Ail
(sur rendez-vous).
Producteur à la ferme
Famille Gamot.
www.maison-de-lail.com

Fêtes incontournables
Le déjeuner du jeudi 6 août et le concours de l'ail de Saint-Clar le jeudi 20 août (sur réservation.
Places limitées.
Tél. : 05 62 66 40 45.
Office de tourisme :
Tél. : 05 62 66 34 45.

Objet à offrir
Une râpe à ail
en porcelaine
www.la-porcelaine.fr

Côté cuisine

Dans l'ancienne chapelle d'une ville réputée pour ses armagnacs, Éric Sampietro tient table gourmande depuis 2003. Ce virtuose de 43 ans, fils de restaurateur gascon, décline une cuisine au fil du marché et de ses inspirations. « *J'achète mon ail blanc de Lomagne au marché des producteurs, boulevard Saint-Jacques. Je choisis des têtes renflées, blanches et fermes sous le pouce. Étrangement, l'ail qu'on achète sur les étals n'a pas d'odeur et son parfum s'exprime une fois la tunique (dernière peau de la gousse) ôtée !* » Le chef adapte ce trésor à sa carte : « *La reine blanche est différente en saveurs de sa cousine rose de Toulouse, son parfum de terroir n'appartient qu'à elle. La travailler en cuisine est un jeu d'enfant, à condition de respecter mode et temps de cuisson, toujours très doux !* ». Éric ôte en principe le germe des aulx avant de faire mariner les gousses dans une huile destinée aux vinaigrettes. « *Je cuisine l'ail blanc sur des légumes de printemps tel le pois gourmand. J'aime aussi le faire mijoter à l'ancienne avec des mini-carottes ou des navets et je ne le dénature jamais avec d'autres produits trop forts comme la truffe ou le gingembre !* » À La Table des cordeliers, l'ail blanc de Lomagne est blanchi, ciselé, émincé ou pressé, mais une chose est sûre, il régale tout le monde. Le menu du jour ? Crème de haricots tarbais, glace au lait et à l'ail, noix de Saint-Jacques ail et shitaké, dos de cabillaud, ail confit en chemise et feuilleté de pommes de terre, filet mignon à l'ail et aux champignons, sans oublier le dessert : un pavé de chocolat noir, cèpes et glace à… devinez quoi ?

La Table des cordeliers
1, rue des Cordeliers, Condom (Gers).
Tél. : 05 62 68 43 82. www.latabledescordeliers.fr

Le culte du Gigot

Dans l'imaginaire collectif, le gigot dispute aux œufs et cocottes en chocolat le titre de symbole gastronomique de Pâques. Initialement savouré pour des motifs d'origine religieuse, le fameux morceau d'agneau - Pascal ou non - est devenu une religion à part entière, avec sa liturgie, ses ministres et ses adeptes.

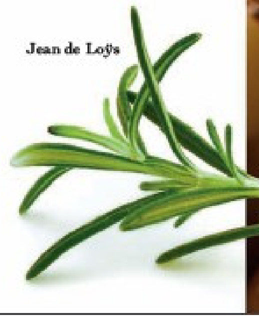
Aveyron, la terre sainte

Les amateurs impénitents de gigot le savent, c'est en France que commence l'aventure du plus fin des goûts, très exactement en Aveyron. Là sont élevés, sous la mère et en bergerie, les meilleurs agneaux. Grâce au suivi permanent de l'alimentation des brebis, ces Allaitons dits triple A bénéficient du lait riche et équilibré indispensable à leur développement. Point essentiel, ils ne sont commercialisés qu'au moment optimal de maturité pour la qualité de la viande, celle-ci ne devant être ni trop grasse, ni trop sèche, mais délicatement soyeuse et tendre.

Sébillon, le temple

Savourer un gigot digne de ce nom à Paris n'a rien d'impossible, bien au contraire. Vous pouvez, par exemple, réserver en confiance au **Mouton Blanc**. Chargé d'histoire littéraire, cet établissement attachant vous servira un gigot aux qualités indiscutables. L'orfèvre en la matière reste cependant **Sébillon**, à Neuilly-sur-Seine, presque Porte Maillot, dont la renommée dépasse désormais les frontières. La viande y est présentée et découpée, devant vous, sur un chariot à capot de cuivre qui préserve sa chaleur. Précise comme une horloge suisse, la cuisson lente développe une gamme de saveurs très différentes, du rosé au plus cuit. Demandez au garçon de panacher votre première assiette pour mieux les découvrir… Première, car le gigot est ici servi à discrétion, accompagné des fameux lingots. Vous réserverez cet enchantement des papilles qu'est la souris pour la seconde. Et si, pour prolonger ce rare plaisir des sens, vous dédaignez les excellents desserts de la maison au profit d'une troisième assiette, la messe est dite : vous êtes converti.

Jean de Loÿs



LE MOUTON BLANC
40, rue d'Auteuil - Paris 16ème
Tel. 01 42 88 02 21
7 jours /7, service de 12h à 15h et de 19h à 23h.

SÉBILLON
20, avenue Charles de Gaulle - 92200 Neuilly-sur-Seine
Tel. 01 46 24 71 31
7 jours /7, service de 12h à 15h et de 19h à minuit
Voiturier

TEXTE CAROLINE MIGNOT

JEAN-DANIEL SUDRES - HEMIS

ASPERGE GRIFFÉE

L'asperge de Ruffey-lès-Echirey, blanche à tête violette, s'installe dès mi-avril sur les marchés de la Côte-d'Or. Ne passez pas à côté, sa saison est courte – jusqu'en juin –, sa saveur typée, et ses talents, innombrables.

DR

Yannick Paris, *maraîcher*

Côté maraîcher

Dans la famille des liliacées (oignon, ail, jacinthe, narcisse), l'asperge est de celles qui annoncent le mieux le printemps. Et celle de Ruffey-lès-Echirey, un village situé à 6 kilomètres de Dijon, a le don de mettre les Bourguignons en émoi depuis une quarantaine d'années. Une bonne tenue, une tête qui s'ouvre peu, la variété « hâtive d'Argenteuil » (Argenteuil, commune d'Ile-de-France marquée par la culture de l'asperge dès le XIXe siècle) s'épanouit pleinement dans les sols argileux et fertiles de Ruffey-lès-Echirey. Qui dit sol argileux dit coupe courte (la lame du couteau s'enfonce moins dans un sol argileux et caillouteux que dans un sol sableux), et donc une asperge courte et de qualité (plus on arrive vers le pied, plus on trouve de fibres). Chefs et amateurs s'accordent à dire que le terroir a donné à l'asperge de Ruffey des qualités gustatives uniques, une amertume assez prononcée et une chair exquise.

Le maraîcher Yannick Paris, installé depuis dix ans avec son père, ne peut pas être plus concis dans ses instructions : il faut la consommer la plus fraîche possible ! Chez lui, l'asperge de Ruffey est tout juste coupée qu'elle figure déjà sur son étal au marché de Dijon. En fait, plus on attend, plus l'asperge perd en eau et devient fibreuse. Donc, une fois achetée, elle doit être consommée dans les heures qui suivent, et au plus tard dans les trois jours. Quelques mots sur sa production ? Les griffes – ou rhizomes, sortes de tiges qui constituent la réserve de la plante – sont plantées à 30 centimètres de la surface du sol. Il faut attendre la troisième année pour la première récolte, modeste et modérée, et la quatrième année pour le plein rendement de l'aspergeraie. Les asperges sont cueillies à l'aide d'un long couteau fin. Le temps d'arriver au marché et elles s'offrent à vous, fragiles, juteuses et pleines de goût.

Halles de Dijon *(Côte-d'Or), marché le mardi, le vendredi et le samedi (5-6 € le kilo d'asperges).*

DR

David Zuddas, *chef du restaurant DZ'Envies*

Côté cuisinier

Peut-on rêver meilleur emplacement que celui-ci ? Pile face aux halles de Dijon, le nouveau restaurant de David Zuddas, DZ'Envies (« des envies »), annonce la couleur : une cuisine du marché inspirée, dans un lieu *« qui ne se prend pas la tête »*. Depuis qu'il a quitté L'Auberge de la Charme, son restaurant étoilé de Prenois, le chef défie les lois du temps, de l'énergie et de la créativité. Il mène en parallèle une activité de consultant et de traiteur et sort mi-avril un livre de recettes originales mêlant inspirations du Maroc et d'Italie : *La Nouvelle nouvelle cuisine* (Hachette pratique, 14,90 €).

L'asperge de Ruffey, le chef la connaît depuis son arrivée en Côte-d'Or. Ce qu'il aime chez celle de Yannick Paris, c'est qu'elle sort juste de terre, présente différents calibres, *« et puis, elle a du goût, de l'amertume et du caractère ! »*. Les plus petites, David Zuddas les ajoute à une cocotte de légumes primeurs qu'il assaisonne d'huile de courge et d'herbes fraîches (hysope, cerfeuil ou origan). Il fait cuire tous ces légumes à l'étouffée et les sert avec un poisson simplement grillé au four. Il peut aussi ajouter quelques pointes d'asperges dans un navarin de morilles qu'il accommode d'un œuf « parfait » (cuit à 63,7 °C) et d'un condiment au kumquat et à la réglisse. Il fait rôtir les plus grosses avec une longe de veau et un jus d'agrumes. Comme il peut aussi privilégier une cuisson à la vapeur suivie d'un bain d'eau glacée qui arrête la cuisson – pour un côté croquant – et permet de fixer les couleurs. Une vinaigrette suffit alors, préparée avec un vinaigre de Xérès qu'il fait réduire et une huile de noisette ou de navette – une plante herbacée proche du colza – de l'Huilerie beaujolaise de Jean-Marc Montegottero.

DZ'Envies*, 12, rue Odebert, Dijon (Côte-d'Or). Tél. : 03 80 50 09 26.*

Formules du marché : 15 € et 20 € (déjeuner), menus : 28 € et 35 € (soir). www.dzenvies.com

Huilerie beaujolaise, 29, rue des Écharmeaux, Beaujeu (Rhône). Tél. : 04 74 69 28 06.

3 ustensiles

Cuire, ficeler, éplucher…

Rien de tel qu'une belle cocotte haute et son panier pour pouvoir faire cuire les asperges verticalement.
Cuit-asperges Kitchen Bazaar, 29,90 €.
www.kitchenbazaar.com

DR

Avec ces liens en silicone, en deux secondes votre botte d'asperges est liée. En plus, ils passent au lave-vaisselle.
Lacets de cuisson La Cantinière, 9,50 € les quatre liens de 41 cm
www.lacantiniere.com

Pour une prise en main sans défaut et pour suivre la courbe de vos asperges dans leurs moindres aspérités, voici l'outil dispensable.
Épluche-asperges Kitchen Bazaar, 7,90 €
www.kitchenbazaar.com

3 sauces

Vinaigrette à l'orientale

PRÊT EN 10 MIN - POUR 4 PERSONNES

• 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • 2 c. à soupe de jus de citron • 8 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe graines de cumin • 6 brins de menthe • 6 brins de coriandre • 1 pointe de couteau de harissa • Sel.

• Faites revenir les graines de cumin à sec 1 min dans une poêle antiadhésive bien chaude. Broyez-les au mixeur.

• Dans un bol, mélangez le vinaigre, le jus de citron et 1 pincée de sel. Versez l'huile en fouettant à la fourchette. Ajoutez les graines de cumin, les feuilles de menthe et de coriandre ciselées. Rehaussez de harissa.

Chantilly au raifort et à l'aneth

PRÊT EN 10 MIN - POUR 4 PERSONNES

• 25 cl de crème liquide entière • 1 c. à soupe de vinaigre de Xérès • 1 c. à café de raifort râpé • 6 brins d'aneth • Sel • Poivre blanc.

• Fouettez la crème liquide très froide avec le vinaigre de Xérès et 1 pincée de sel, jusqu'à ce qu'elle soit légère et mousseuse.

• Incorporez le raifort râpé et l'aneth ciselé. Rehaussez de poivre blanc moulu. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir (pas plus de 1 heure).

Crème de moutarde

PRÊT EN 3 MIN - POUR 4 PERSONNES

• 20 cl de crème fraîche épaisse • 3 c. à soupe de moutarde forte.

• Dans un bol, mélangez la crème et la moutarde. C'est prêt ! Cette sauce est aussi délicieuse avec les artichauts.

TEXTE CAROLINE MIGNOT

Beurre grand cru

Le beurre cru de baratte de Pascal Beillevaire est un pur joyau. C'est au printemps que sa palette aromatique est la plus riche : la crème du beurre.

Côté crémier

Au moment où les vaches quittent l'étable pour retrouver les prairies du pays de Retz, le beurre de Pascal Beillevaire prend une saveur typée et une couleur dorée. Pour fabriquer ce beurre, il vise la proximité : une douzaine d'exploitations dans un rayon de 500 m à 10 km, où le lait cru, non chauffé et non traité, est collecté matin et soir. Transformé en crème, il connaît aussitôt les joies de la maturation, 36 heures durant lesquelles la crème mûrit et développe un certain taux d'acidité, une étape essentielle chez Pascal Beillevaire pour donner son goût au beurre. Sous l'œil du conducteur de baratte, la crème est mise à foisonner dans une baratte en bois où elle double de volume. Après 30 minutes, des grains de beurre se forment et se séparent du babeurre. Les grains sont égouttés et lavés deux ou trois fois à l'eau glacée. Le malaxage détend la matière et permet d'obtenir un beurre lisse, « *identique sur toute sa tranche* ». Le salage – à la fleur de sel de Noirmoutier uniquement – se fait en début de malaxage pour le beurre demi-sel ou au dernier moment pour lui donner un côté croquant. Étape finale : le moulage, avant que le beurre ne déploie sous votre nez ses parfums de printemps.

DR

Boutiques Pascal Beillevaire
Il en existe dans le grand Ouest et à Paris. Liste sur www.pascalbeillevaire.net
À goûter aussi le crémet nantais, un fromage on ne peut plus aérien.
Pascal Beillevaire, Machecoul (Loire-Atlantique). Tél. : 02 40 02 33 98.

BAGROS / SUCRÉ SALÉ

Côté cuisinier

Sur l'île de Noirmoutier, le chef Alexandre Couillon s'enthousiasme lorsqu'il parle de ses artisans. Avec eux, sa maison « *est en ébullition* ». Dans un décor extra-contemporain, volailles de Challans, sardines de Saint-Gilles-Croix-de-Vie et légumes au caractère iodé (et pas que la bonnotte !) dansent toute la saison. Pour ce jeune chef étoilé passé chez Michel Guérard et Thierry Marx, le beurre Beillevaire chante doucement, jamais ne brûle et caramélise les peaux de volaille et les crustacés à la perfection. Sa richesse d'arômes et la fleur de sel présente en font un atout de saveur et de cuisson. Sur une selle d'agneau frottée aux écorces d'agrumes et mise à rôtir, le chef glisse un peu de beurre fondu avant d'ajouter une gousse d'ail et un bâton de réglisse. Il émulsionne du beurre noisette et du beurre frais avec un bouillon de volaille puis en nappe des petits pois frais parfumés de noix muscade. Sur une tuile au chocolat, il dépose framboises et fraises puis une quenelle de glace à la vanille qu'il parsème de sable de chocolat chaud, une pâte sablée brisée façon *crumble* qui répand une douce odeur de beurre salé…

***La Marine**, 3, rue Marie-Lemonnier, Noirmoutier-en-l'Ile (Vendée). Tél. : 02 51 39 23 09.*

BEURRE ESTAMPILLÉ

Quelques grandes tables parisiennes s'offrent le luxe d'un beurre moulé à leur attention. Pour sculpter les moules, Pascal Beillevaire fait appel à un ébéniste. Au Jules Verne, le beurre marqué du sigle de la maison (JV) représente un étage de la tour Eiffel stylisé. Au Plaza Athénée, c'est un cône de 10 cm de haut, siglé AD-PA (Alain Ducasse-Plaza Athénée). Au Pré Catelan, il est tout rond, cannelé et il affiche le nom du restaurant.

Abonnez-vous à DÉTOURS en France

et voyagez au cœur des régions françaises.

Vous y trouverez des idées de balades, de randonnées et de circuits, des conseils et des bonnes adresses pour organiser vos séjours, des cahiers connaissance pour découvrir la richesse du patrimoine français…

1 an, 8 numéros

35 € seulement

soit près de 30 % de réduction !*

La carte Michelin de la région concernée, éditée spécialement pour Détours en France, est fournie dans chaque numéro.

BULLETIN D'ABONNEMENT

À découper, photocopier ou recopier, et à renvoyer avec votre règlement à l'adresse suivante :
Uni-éditions – Détours en France – BP 40211 – 41103 Vendôme Cedex

C7 ☐ **Oui,** je m'abonne à **Détours en France** pour 1 an, 8 numéros au tarif de 35 €, **soit près de 30 % de réduction !***

**Prix de vente au numéro : 8 x 5,95 € = 47,60 €*

Photos non contractuelles. Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 31/12/09. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au 02 54 67 50 36. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données d'Uni-éditions vous concernant. Si vous ne souhaitez pas recevoir des propositions d'autres sociétés, il vous suffit de nous écrire en nous indiquant vos coordonnées. S.A.S. Uni-éditions au capital de 7 116 960 €. R.C.S. Paris B 343 213 658.

J'inscris mes coordonnées :

☐ Mme ☐ Mlle ☐ M. (Écrivez en lettres majuscules)
Nom ……………………………
Prénom ……………………………
Adresse ……………………………
……………………………
Code Postal |_|_|_|_|_| Ville ……………………………

DCRC28

Ci-joint mon règlement par chèque bancaire ou postal, d'un montant de 35 €, à l'ordre de Uni-éditions.

Date et signature obligatoires :

avec Alain Passard

Chef de L'Arpège
84, rue de Varenne, Paris 7e.
Tél. : 01 47 05 09 06.

Bouquet de printemps

Quelle harmonie de verts ! Un trio triplement étoilé pour accueillir la belle saison.

Pourquoi ce jeu à trois autour de l'asperge ?
Alain Passard : L'asperge quitte rarement son registre classique, le monde forestier avec les champignons, truffes ou morilles, quelques herbes comme le cerfeuil et le persil, et les œufs. Pour sortir de la grande tradition, je propose ici une salade d'oseille verte dont l'acidité herbacée propulse et canalise l'amertume franche et les saveurs douces de l'asperge, tandis que la fève à la croque-au-sel apporte son goût amandine.

D'où vient cette cuisson au beurre salé ?
AP : Cette technique de cuisson appliquée aux asperges répond à mon envie de laisser faire les choses, de gommer le geste pour ne pas trop intervenir sur le produit. En faisant monter la chaleur par le pied de l'asperge, on a trois niveaux de textures. Le premier tiers, le « divin », tendre et croquant à la fois ; le second, délicatement fondant où l'on retrouve le côté terreux de la pointe ; et, enfin, le pied confit, presque caramélisé, qui a été le support de la cuisson.

Ce trio printanier n'est-il pas le point de départ d'un bel éventail d'associations ?
AP : Parfaitement ! J'adore l'oseille, c'est ma feuille préférée. La rouge a une acidité bien fruitée, la jaune est plus florale et la verte, plus herbacée. Selon vos préférences, vous sublimez un guacamole, un gaspacho, un taboulé et même un plat de tagliatelles fraîches avec quelques feuilles grossièrement ciselées. Pour les fèves, choisissez des gousses bien vertes et sans taches. Et pour une fève-mozzarella ou en compagnie d'un chèvre frais, préparez une vinaigrette à l'huile d'olive et au jus de citron. Cette dernière est partie prenante de ma salade d'asperges, que je prépare avec des pointes vertes et un bulbe de fenouil cuits à la vapeur. Puis je parsème quelques brisures de parmesan et quelques feuilles de menthe fraîche ciselées.

Asperges à la verticale, oseille et fèves

PRÉPARATION : 40 MIN
CUISSON : 1 H 30

POUR 4 PERSONNES
• 4 petites bottes d'asperges vertes • 1 bouquet d'oseille • 400 g de fèves fraîches • 60 g de beurre salé • Huile d'olive • Fleur de sel de Guérande • Poivre noir du moulin.

RÉALISATION
• Égalisez les tiges des asperges et épluchez-les de haut en bas avec un couteau économe en partant de sous la pointe. Rincez-les soigneusement à l'eau courante, essuyez-les avec un papier absorbant. Regroupez les asperges pour former une botte. Entourez celle-ci d'une feuille de papier sulfurisé en laissant dépasser les têtes et nouez-la bien serrée avec de la ficelle de cuisine.
• Dans un poêlon à hauts rebords, chauffez le beurre salé sur très feu doux. Déposez la botte d'asperges bien droite contre un rebord et laissez cuire pendant 1 h 30 en arrosant régulièrement avec le beurre de cuisson. Pendant ce temps, rincez les feuilles d'oseille sous l'eau, essorez-les et nouez-les en bouquet. Réservez. Ouvrez les gousses des fèves, plongez-les dans de l'eau bouillante. Retirez-les aussitôt. Rafraîchissez-les. Éliminez la fine peau qui les enveloppe. Coupez-les en deux. Réservez.
• Présentez la botte d'asperges chemisée sur un plat de service. Disposez le bouquet d'oseille, arrosez d'un filet d'huile d'olive. Répartissez les fèves. Parsemez de fleur de sel, donnez quelques tours moulin à poivre et servez aussitôt.

TEXTE CORINNE VILDER
PHOTOS BERNHARD WINKELMANN

>>> bouteilles en accord parfait

• AOC COLLIOURE La Pascole, 2007 (28 €) Bruno Duchêne
On dit que l'asperge n'est pas l'amie du vin, mais en compagnie de l'oseille et de la fève elle peut se permettre de beaux accords comme avec ce vin rouge pertinent dont on peut vanter la fraîcheur épicée. Un plaisir qui se poursuit avec une bouche pure et gourmande qui croque le fruit. Un cépage grenache vinifié comme on l'aime.
Bruno Duchêne, 3, rue Jean-Bourrat, Banyuls-sur-Mer (Pyrénées-Orientales). Tél. : 04 68 88 06 94.

• ROMORANTIN Claude Courtois (15 €)
Un vin de pays issu d'un cépage rare qui peut déboussoler par son nez aux arômes intenses de pêche et de coing. Mais dès l'aération, le vin (sans soufre) retrouve tout son potentiel aromatique avec des notes de noisettes grillées, une matière dense et subtile. Une belle naturalité et un accord singulier réussi.
Claude Courtois, Les cailloux du Paradis, Soings-en-Sologne (Loir-et-Cher). Tél. : 02 54 98 71 97.

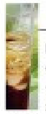
• AOC ALSACE GRAND CRU MUENCHBERG pinot gris A360p, 2006 (39 €), Domaine Ostertag
On ne trahira pas l'aspergeraie de la Sarthe d'Alain Passard en proposant ce magnifique vin d'Alsace qui porte le nom de sa parcelle. Ses qualités ? Une trame précise, un bel équilibre entre droiture et puissance en bouche et une longueur fine et minérale.
Domaine Ostertag, 87, rue Finwriller, Epfig (Bas-Rhin). Tél. : 03 88 85 51 34.

RÉALISATION ET STYLISME MARTINE SOLIMAN - PHOTO ALAIN SPY

Les tubes de l'année

Vinaigrette thaïe, créole ou miellée, assaisonnez le printemps. Salades, légumes ou crustacés vont faire fureur.

TOUTES CES RECETTES SONT POUR 4 PERSONNES



Vinaigrette thaïe

PRÉPARATION : 5 MIN
• 1/2 gousse d'ail • 1/2 citron vert • 10 g de gingembre frais • 2 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à soupe de miel d'acacia • 3 c. à soupe d'huile d'arachide grillée • 1 c. à café de ketchup • 1 c. à café de moutarde • Tabasco.

• Pelez et hachez finement l'ail et le gingembre. Mettez-les dans un bol.
• Ajoutez la sauce soja, le miel, l'huile, le ketchup et la moutarde. Fouettez à la fourchette pour bien émulsionner la sauce. Relevez de 2 ou 3 gouttes de Tabasco. Filmez et réservez au frais jusqu'au dernier moment. Juste avant de servir, rehaussez du jus du demi-citron vert.

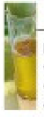
Suggestions de Michel Troisgros : en assaisonnement d'un steak tartare (avec du sésame) ou avec des beignets de crevettes.

Vinaigrette coco

PRÉPARATION : 5 MIN
• 3 c. à soupe de lait de coco • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 pointe de wasabi (ou de raifort râpé).

• Dans un bol, mélangez le lait de coco et l'huile d'olive. Rehaussez de wasabi.

Suggestion de Guy Martin : en assaisonnement d'une salade de concombre et/ou de maïs doux.



Vinaigrette à la vanille

PRÉPARATION : 5 MIN
• 1 gousse de vanille • 1 citron • 5 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre.

• Fendez la gousse de vanille. Raclez l'intérieur avec la pointe d'un couteau pour en prélever les graines. Mettez celles-ci dans un bol avec le jus du citron. Salez, poivrez.
• Incorporez l'huile tout en fouettant à la fourchette. Cette vinaigrette peut être conservée au réfrigérateur dans un pot fermé.

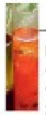
Suggestion de Cyril Lignac : en assaisonnement d'un tartare de daurade à la mangue.

Vinaigrette gourmande

PRÉPARATION : 5 MIN
• 1 c. à soupe de vinaigre de Xérès • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique • 3 c. à soupe d'huile de noisette • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre du moulin.

• Mélangez le vinaigre de Xérès, le vinaigre balsamique et 1 pincée de sel. Versez l'huile de noisette et l'huile d'olive en fouettant à la fourchette. Poivrez au moulin.

Suggestions : en assaisonnement d'une salade de haricots verts ou de fruits de mer. Quelques pelures de truffe sont aussi les bienvenues. Dans ce cas, remplacez l'huile de noisette par une huile neutre dans laquelle la truffe aura macéré au préalable.



Vinaigrette de fraises

PRÉPARATION : 10 MIN
• 12 fraises gariguettes • 1/2 citron • 4 pincées de gomasio (sel au sésame) • 6 c. à soupe d'huile de sésame • 2 pincées de poivre long du Sarawak.

• Rincez, essuyez et équeutez les fraises. Réduisez-les en purée au mixeur.
• Délayez le gomasio dans le jus du demi-citron. Ajoutez la purée de fraises puis versez l'huile de sésame en fouettant à la fourchette. Relevez de poivre long du Sarawak.

Suggestion d'Olivier Etcheverria : en assaisonnement d'une salade de langoustines, mesclun, haricots verts et pamplemousse rose.

Vinaigrette à la tapenade

PRÉPARATION : 10 MIN
• 1 c. à soupe de tapenade • 2 c. à soupe de jus de citron • 1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge • 6 c. à soupe d'huile d'olive • Poivre.

• Mélangez la tapenade avec le jus de citron et le vinaigre. Versez l'huile en filet en fouettant à la fourchette. Poivrez.

Suggestion de George Dolese : sur une salade de concombre et tomate à la feta.

Vinaigrette d'agrumes

PRÉPARATION : 5 MIN
• 1/2 citron • 1/2 orange • 1 gousse d'ail • 6 brins de basilic • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre.

• Pressez le demi-citron et la demi-orange. Versez les jus dans un grand bol. Ajoutez 1 pincée de sel et la gousse d'ail pressée. Pour une saveur fine, faites rôtir l'ail dans un peu d'huile au préalable.
• Versez l'huile en fouettant à la fourchette. Poivrez et parfumez de basilic ciselé.

Suggestion de Guy Martin : en assaisonnement d'une salade mariant fruits et poissons, par exemple crevettes et ananas, avec quelques dés de mangue, le tout servi sur des feuilles de romaine.

Vinaigrette créole

PRÉPARATION : 5 MIN
• 1 citron vert • 1 petite gousse d'ail • 1 petit piment frais • 1 c. à soupe de rhum blanc • 3 c. à soupe d'huile • Sel.

• Pressez le citron vert. Versez son jus dans un bol. Ajoutez 1 pincée de sel et la gousse d'ail pressée.
• Versez l'huile tout en fouettant à la fourchette. Rehaussez de rhum blanc et du piment épépiné et finement émincé.

Suggestion : en assaisonnement d'une salade de crevettes façon créole avec des billes de melon et de pastèque ou de mangue, le tout parsemé de noix de coco râpée.

Vinaigrette aux fruits

PRÉPARATION : 10 MIN
• 1/4 de papaye • 1/4 de mangue • 1/4 de pêche • 1 petit quartier de melon • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique • 1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge • 6 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à café de moutarde forte • Sel • Poivre.

• Mixez la chair des fruits avec le vinaigre balsamique, le vinaigre de vin rouge, l'huile et la moutarde jusqu'à obtention d'une émulsion bien homogène. Ajustez l'assaisonnement en sel. Rehaussez largement de poivre.

Suggestions de Roger Vergé : en accompagnement de crustacés (langoustes ou homards grillés), en assaisonnement d'une salade de tourteau ou d'araignée de mer.

Vinaigrette miellée

PRÉPARATION : 10 MIN
• 4 c. à soupe de miel d'acacia • 1 feuille de laurier • 1 gousse d'ail • 1 grosse tomate • 3 c. à soupe de vinaigre de Xérès • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 6 grains de poivre noir • Sel.

• Versez le miel dans une casserole. Ajoutez la feuille de laurier, la gousse d'ail écrasée et le poivre concassé. Délayez avec le vinaigre. Faites bouillir et réduire de moitié à feu doux.
• Coupez la tomate en deux. Récupérez l'eau et les graines. Ajoutez-les dans la casserole, hors du feu. Vérifiez l'assaisonnement en sel. Laissez refroidir puis incorporez l'huile.

Suggestions de Michel Troisgros : avec un foie de veau poêlé, un rouget poêlé, des tranches de jambon chauffées. Vous pouvez aussi ajouter un peu de menthe fraîche ciselée.

Vinaigrette à la neige de radis

PRÉPARATION : 10 MIN
• 10 gros radis frais • 2 c. à soupe de vin blanc • 2 c. à soupe de vinaigre de riz (ou de vinaigre de vin blanc) • 2 c. à soupe de sauce soja • 2 c. à soupe d'huile de sésame grillé • Sel • Poivre.

• Nettoyez les radis. Râpez-les avec une grille fine pour les réduire en « neige ». Pressez cette neige dans une étamine ou dans du papier absorbant.
• Dans un bol, mélangez le vin blanc, le vinaigre, la sauce soja et 1 pincée de sel. Versez l'huile en filet en fouettant à la fourchette. Poivrez. Au dernier moment, incorporez la neige de radis.

Suggestion de Michel Troisgros : sur des huîtres crues.

Retrouvez toutes les offres Régal sur www.regal-abo.fr

BULLETIN D'ABONNEMENT

À découper, photocopier ou recopier, et à renvoyer avec votre règlement à l'adresse suivante :
Uni-éditions – Régal – BP 40211 – 41103 Vendôme Cedex.

☐ Je profite de cette offre spéciale d'abonnement : 1 an, 6 numéros au prix de 19,90 € seulement au lieu de 23,40 €*, soit près de 15 % de réduction ! J'ai bien noté que je recevrai en cadeau le tablier Régal.

☐ Je règle mon abonnement par chèque (ci-joint) d'un montant de 19,90 € à l'ordre de Uni-éditions.

☐ Mme ☐ Mlle ☐ M. (Écrivez en lettres majuscules)
NOM.................... PRÉNOM....................
ADRESSE....................
CODE POSTAL |_|_|_|_|_| VILLE....................
E-MAIL (facultatif)....................
RC28

Offre valable jusqu'au 31/12/2009 dans la limite des stocks disponibles.
Délai de livraison du tablier : 3 semaines environ.
Pour l'étranger et les DOM-TOM, nous consulter au N°Cristal 09 69 32 34 40 (appel non surtaxé).

* Prix de vente au numéro : 6 x 3,90 €.

Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données d'Uni-éditions vous concernant. Si vous ne souhaitez pas recevoir des propositions d'autres sociétés, il vous suffit de nous écrire en nous indiquant vos coordonnées. S.A.S. Uni-éditions au capital de 7 116 880 € - R.C.S. Paris B 343 213 658.

IDÉE CADEAU *Offrez un abonnement à un(e) ami(e) !*

☐ Je fais profiter un(e) ami(e) de cette offre spéciale d'abonnement à Régal. J'ai bien noté que mon ami(e) recevra en cadeau le tablier Régal.

☐ Je joins un chèque d'un montant de 19,90 € à l'ordre de Uni-éditions.

J'indique ci-dessous les coordonnées du bénéficiaire de l'abonnement :
☐ Mme ☐ Mlle ☐ M. (Écrivez en lettres majuscules)
NOM.................... PRÉNOM....................
ADRESSE....................
CODE POSTAL |_|_|_|_|_| VILLE....................
E-MAIL (facultatif)....................
RPRG28

EN REMERCIEMENT, JE RECEVRAI UN CADEAU SURPRISE !

J'indique ci-dessous mes coordonnées :
☐ Mme ☐ Mlle ☐ M. (Écrivez en lettres majuscules)
NOM.................... PRÉNOM....................
ADRESSE....................
CODE POSTAL |_|_|_|_|_| VILLE....................
E-MAIL (facultatif)....................

N° abonné (facultatif) : ....
CORB

Photos non contractuelles.

TEXTE ET RECETTES VALÉRIE BOUVART - STYLISME VIRGINIE MARTIN - PHOTOS ALAIN SPY

improvisez avec… des radis roses

À l'apéritif, aux premiers pique-nique, en salade ou même cuit, le radis ne prend pas racine.

À SAVOIR

Choisissez-les petits et bien fermes, sans taches ni craquelures. Conservez-les non lavés au maximum quatre jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Lavez-les à l'eau citronnée pour qu'ils conservent leur belle couleur rouge.

Ajoutez-lui deux lettres et le radis vous emporte au paradis ! Pauvre en calories (15 kcal pour 100 g) mais riche en fibres, en vitamines et en sels minéraux, ce légume crucifère sait être doux avec un léger goût de noisette sans renoncer à l'espièglerie, en offrant une petite note piquante et joyeuse. Le radis est né en Asie, a conquis l'Égypte ancienne et l'Empire romain avant de semer ses talents en France au début du XVIe siècle.

SUCRÉ POIVRÉ

Qu'il soit cerise, national, Gaudry ou de 18 jours, il se nomme radis de tous les mois et se trouve sur les étals tout au long de l'année. Mais c'est au printemps qu'il est sucré et poivré en même temps et que ses fanes sont amples et bien vertes. Elles sont son meilleur indicateur de fraîcheur. Et, malheureux, ne l'amputez pas de sa queue ! À la croque-au-sel, le radis et ses quelques centimètres de tige sont savoureux. Et, pour quelques radis de plus, concoctez :

- une entrée : émincez-en dans du fromage blanc relevé de ciboulette et de paprika ;
- une tartine : sur du pain aux céréales, étalez de la ricotta bien poivrée, recouvrez de lamelles de radis, de carottes et de courgettes, ajoutez un filet d'huile d'olive et quelques copeaux de parmesan ;
- une salade : mélangez des lamelles de radis, des jeunes pousses de salade, du fenouil et des pommes fruits émincés, arrosez d'une sauce citron-yaourt ;
- une autre salade : des feuilles de batavia, des bâtonnets de radis, de concombre et de céleri, des petits oignons blancs et des grains de maïs, à servir avec une sauce huile d'olive, vinaigre et cumin ;
- un smoothie : mixez des radis avec du concombre, du yaourt, des glaçons et de la ciboulette.

Enfin régalez-vous des fanes avec des veloutés (fanes + oignons + pommes de terre + crème fraîche + curry), des omelettes (faites suer les fanes dans un peu de beurre) ou un beurre vert (mélangez du beurre salé avec des fanes juste ébouillantées puis hachées) à offrir avec… des radis !

Crème de radis, chèvre et citron vert

PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 20 MIN

POUR 2 PERSONNES
• 30 radis roses • 1/2 citron vert • 20 cl de crème fraîche liquide • 15 cl de lait demi-écrémé • 1 fromage de chèvre frais (Petit Billy) • Noix de muscade • Fleur de sel • Poivre du moulin.

RÉALISATION
• Lavez et équeutez les radis. Conservez les fanes pour une autre recette.
• Versez la crème et le lait dans une casserole. Salez. Ajoutez 25 radis, portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que la crème épaississe. Mixez.
• Coupez le reste des radis en fines rondelles.
• Dans deux bols, déposez une moitié de fromage de chèvre et quelques rondelles de radis. Recouvrez de crème de radis bien chaude. Répartissez le reste des rondelles de radis et parsemez d'un peu de noix de muscade râpée. Poivrez. Arrosez d'un filet de jus citron vert. Servez avec une belle tranche de pain de campagne.

Merci à Philippe Conticini qui nous a inspiré cette recette.

Radis avec éclat

Sous le coup de fourchette magique de Sonia Ezgulian, le radis devient gourmandise et fantaisie, « Le Radis, dix façons de le préparer », éditions de l'Épure, 6,50 €.

Et pour les fans de fanes…

Linguine aux fanes

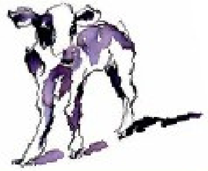
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 15 MIN

POUR 4 PERSONNES
• 250 g de *linguine* • Les fanes de deux bottes de radis • 6 tomates confites • 1 échalote • 50 g de copeaux de mimolette vieille • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre.

RÉALISATION
• Lavez les fanes des radis. Séchez-les.
• Émincez l'échalote. Coupez les tomates confites en lanières. Dans une poêle, faites revenir l'échalote et les tomates confites dans 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les fanes de radis. Faites étuver 5 min.
• Portez 1 litre d'eau à ébullition dans une grande casserole. Ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive. Faites cuire les *linguine* 8 min. Égouttez-les et mélangez-les aux fanes de radis. Salez et poivrez. Parsemez de copeaux de mimolette vieille. Servez sans plus tarder.

TEXTES ET STYLISME VIRGINIE MARTIN - PHOTOS LAURENT ROUVRAIS - ILLUSTRATIONS SABINE FORGET

Le renouveau du ris de veau



Mets de roi, le ris de veau mérite bien une couronne. Délicat et savoureux, il se déguste fondant ou croustillant. (Re)découverte.

LE RIS DE VEAU, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Ris cœur ou ris gorge

Le ris de veau est une glande située dans la gorge du veau, appelée doctement le thymus. Il est composé de deux parties distinctes. La première, le cœur ou noix, très savoureux, de couleur blanc crème, à la texture moelleuse, pèse de 200 à 600 g. Son prix est élevé, de 40 à 45 € le kg. La seconde, la gorge a une forme allongée (un peu comme une grappe de raisin). Son poids varie beaucoup d'un animal à l'autre. On l'utilise principalement dans les bouchées à la reine. Il a le petit défaut de se défaire à l'épluchage.

C'est un produit tripier

C'est un abat rouge, ce qui peut paraître paradoxal étant donné sa couleur blanc crème! Il est qualifié de rouge car c'est un abat cru.

Pourquoi le ris est-il prélevé sur le veau jeune ?

Vers l'âge de 6 à 8 mois, le veau est sevré. Son organisme est devenu plus complexe, ses organes qui ont changé d'aspect et de taille lui permettent d'assimiler le végétal, c'est désormais un « broutard » prêt à digérer de l'herbe ; dans le même temps, le thymus se transforme en graisse et perd tout intérêt gustatif.

Traditionnellement

Le ris cœur était très apprécié mais son prix le réservait aux tables les plus prestigieuses. Il se dégustait avec une sauce aux morilles ou aux truffes. Le ris gorge était réservé à la confection des vols-au-vent et des bouchées à la reine.

En cuisine

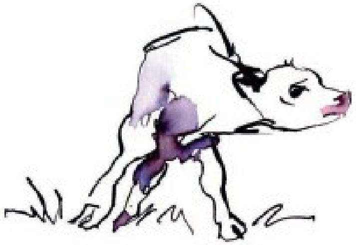
Le ris de veau garde un côté festif et il aime la fantaisie! Il peut être préparé en escalope poêlée, grillé au four, en brochette, en beignet, en timbale... mais il se déguste aussi tel quel, en toute simplicité, comme une escalope. Sa facilité de préparation, son goût très fin et sa texture fondante ravissent les papilles des connaisseurs.

La conservation

Le ris de veau est délicat par nature. Il se dessèche vite et perd de son moelleux. Pour le garder au-delà de quelques heures, plongez-le dans un récipient rempli d'eau et de glaçons. Le froid empêchera le développement de bactéries. En renouvelant les glaçons régulièrement, vous pourrez le conserver quarante-huit heures.

La préparation

Pour qu'il cuise de façon uniforme, enveloppez le ris de veau dans un torchon, entre deux assiettes plates, déposez dessus un poids d'au moins 2 kg et placez l'ensemble au froid 1 heure au minimum. Le ris prendra une épaisseur uniforme et cuira plus régulièrement. Plongez-le dans un faitout rempli d'eau froide salée parfumée d'un bouquet garni. Faites-le pocher 3 min à partir des premiers bouillons. Égouttez-le et retirez, tant qu'il est chaud, la fine membrane qui le recouvre. Retirez les « nerfs » ainsi que tous les minuscules morceaux de gras encore présents.



Ris de veau en cocotte au muscat corse

PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES

• 800 g de ris de veau entiers • 24 pointes d'asperges vertes de 6 cm de long • 2 c. à soupe de feuilles de cerfeuil • 10 cl de muscat corse • 4 grains de poivre noir • 4 grains de myrte ou de genièvre • 50 g de beurre • Sel.

RÉALISATION

• Rincez les ris de veau à l'eau froide. Épongez-les dans un torchon et, à la main, retirez les « nerfs » et la peau en évitant de les morceler.
• Plongez les pointes d'asperges dans une casserole d'eau bouillante salée. Faites-les cuire 7 min, de manière qu'elles restent croquantes. Égouttez et réservez.
• Chauffez 15 g de beurre dans une cocotte. Faites dorer les ris 2 à 3 minutes de chaque côté, à feu moyen. Mouillez avec le muscat. Couvrez et laissez cuire à feu doux 4 à 5 min. Ajoutez le poivre et la myrte. Laissez cuire 2 min. Liez le jus avec le reste de beurre. Ajoutez les asperges.
• Présentez les ris dans la cocotte parsemés de feuilles de cerfeuil.

Recette d'Olympe Versini, du restaurant Casa Olympe.

L'ARTISAN

Laurent Chiron

Laurent Chiron, 46 ans, a pris la succession de son père, artisan tripier sur les marchés de Boulogne-Billancourt. Il ne propose que de la viande de premier choix, au goût incomparable et dont il garantit la qualité, car il va la choisir lui-même sur les lieux de production, dans le Limousin notamment.

Marché Escudier : mardi, vendredi et dimanche, Marché Marcel-Sembat : mercredi et samedi, Tél. : 06 18 02 35 14

DES RESTAURANTS QUI AIMENT LES RIS DE VEAU

Casa Olympe

49, rue Saint-Georges, Paris 9e. Tél. : 01 42 85 26 01

Guy Savoy

18, rue Troyon, Paris 8e. Tél. : 01 43 80 40 61

Le Chiberta

3, rue Arsène-Houssaye, Paris 8e. Tél. : 01 53 53 42 00

Tante Marguerite

5, rue de Bourgogne, Paris 7e. Tél. : 01 45 51 79 42

Apicius

20, rue d'Artois, Paris 8e. Tél. : 01 43 80 19 66

Le bistrot de Lyon

64, rue Mercière, Lyon 2e. Tél. : 04 78 38 47 47

À l'abattoir

16, place de l'Abattoir, Kronenbourg (Bas-Rhin). Tél. : 03 88 26 29 60

TRIPERIES

Triperie lyonnaise Trouillet-Fabrejon

9, rue Lemot Lyon 1er. Tél. : 06 65 17 24 66

Triperie et boyauderie réunies d'Alsace

3, rue Desaix Mundolsheim (Bas-Rhin). Tél. : 03 88 33 99 77

Triperie Vadorin

176, rue Lecourbe, Paris 15e. Tél. : 01 48 28 03 32

Croustillant de ris de veau et sa fricassée de céleri

PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 40 MIN

POUR 4 PERSONNES

• 800 g de ris de veau dans la noix (ris cœur) • 1 kg de céleri-rave • 4 fruits de la passion • 250 g de chutney de mangue à l'ananas • 1 branche de thym • 1 feuille de laurier • 50 cl de bouillon de veau (1 cube) • 150 g de beurre • 2 c. à soupe d'huile d'arachide • Sel • Poivre du moulin.

RÉALISATION

• Plongez les ris de veau dans 1,5 l d'eau froide avec 20 g de sel. Portez à ébullition et laissez cuire 3 min. Rafraîchissez-les 5 min dans un grand bol d'eau glacée.
• Retirez la fine peau qui les recouvre ainsi que les petits morceaux de graisse.
• Enveloppez les ris de veau dans un torchon, entre deux assiettes plates. Déposez dessus un poids d'au moins 2 kg.
• Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C).
• Salez et poivrez les ris de veau sur les deux faces. Faites-les dorer à la poêle dans l'huile chaude à feu vif pendant 2 min. Quand ils prennent une belle couleur blonde, ajoutez 60 g de beurre et poursuivez la cuisson 4 min sans les retourner. Retirez-les de la poêle et placez-les côté croustillant sur le dessus dans une petite cocotte en fonte. Versez les sucs de cuisson de la poêle et faites cuire 15 min. Arrosez trois fois la viande en cours de cuisson.
• Épluchez le céleri-rave, passez-le sous l'eau et coupez-le en losanges de 5 mm. Faites-le revenir 2 min avec 60 g de beurre mousseux dans une petite cocotte à feu modéré. Salez, poivrez et recouvrez de bouillon de veau. Laissez réduire 10 min à feu doux sans couvercle. Rectifiez l'assaisonnement et réservez hors du feu.
• Sortez les ris de veau du four, disposez-les dans une assiette couverte, en attente. Délayez les sucs de cuisson de la cocotte avec le jus de la passion et 8 c. à soupe de bouillon de veau. Laissez réduire 2 min. Montez la sauce au fouet avec les 30 g de beurre restants. Disposez dans un cercle la fricassée de céleri, retirez le cercle et posez le ris de veau sur le dessus. Ajoutez la sauce en filet tout autour. Dégustez avec le chutney de mangue à l'ananas.

Recette de Jean-François Robert, chef du restaurant Tante Marguerite.

RÉALISATION ET STYLISME CATHERINE MADANI - PHOTOS LAURENT ROUVRAIS

SHOPPING : ASA - IKEA - LEONARDO - MOKUBA - MARIAGE FRÈRES - THE CONRAN SHOP

Crème de petits pois aux trois façons

PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 120 MIN

POUR 12 VERRES

• 500 g de petits pois écossés • 1 poireau • 1 bouquet d'herbes mélangées (cerfeuil, ciboulette, persil) • 6 radis roses • 70 g de lardons ou de tranches fines de lard • 25 cl de crème liquide entière • 20 g de beurre • 1 c. à café rase de curry • 1 cube de bouillon de légumes • sel • poivre.

RÉALISATION

• Lavez et émincez le poireau. Chauffez le beurre dans une casserole à fond épais et faites revenir le poireau et les lardons 3 min en remuant de temps en temps. Ajoutez les petits pois, couvrez d'eau jusqu'à 1 cm au-dessus des légumes. Ajoutez le cube de bouillon. Portez à ébullition et laissez cuire 15 min à feu doux. Versez la moitié de la crème. Inutile de saler, le bouillon l'est déjà. Mixez la soupe dans un blender ou à l'aide d'un mixeur plongeant.

• Fouettez le reste de la crème bien froide en chantilly. Salez, poivrez. Réservez au frais.

• Ciselez finement les herbes.

• Lavez et équeutez les radis. Râpez-les en « neige ».

• Versez la crème de légumes dans les verres. Répartissez la crème fouettée saupoudrée de curry dans quatre verres. Ajoutez les herbes ciselées dans quatre autres et la neige de radis dans les quatre verres restants. Dégustez tiède.

Un délicieux dimanche de fiançailles

Premiers beaux jours, premières invitations. Adoptez ce menu très printanier, galant, élégant et sans difficulté. Le grand jour, soyez de la fête : tout est prêt à l'avance ! Un dimanche lumineux, savoureux et plein de promesses.

Salade « cinq haricots »

PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 15 MIN

POUR 6 PERSONNES

• 100 g de petits cocos en bocal • 100 g de flageolets en bocal • 200 g de pois gourmands • 200 g de haricots verts frais • 100 g de fèves surgelées • 2 bottes de petites asperges • 2 échalotes • 1 citron • 1 barquette de graines germées • 1 bouquet de cerfeuil • 12 œufs de caille • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre.

RÉALISATION

• Cassez les extrémités des haricots verts et des pois gourmands. Effilez-les. Coupez l'extrémité des asperges et recoupez-les en deux. Plongez les fèves 5 min dans une casserole d'eau bouillante. Passez-les sous l'eau froide et retirez la fine membrane qui les recouvre. Rincez les flageolets et les cocos. Faites cuire les flageolets 5 min dans de l'eau bouillante. Plongez les haricots verts, les pois gourmands et les asperges dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Faites-les cuire 10 min environ. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.

• Faites cuire les œufs de caille 3 min dans une casserole d'eau bouillante. Passez-les sous l'eau froide et écalez-les.

• Préparez une vinaigrette avec le jus du citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Pelez et émincez les échalotes. Rincez et hachez le cerfeuil.

• Rassemblez tous les légumes dans un saladier. Ajoutez les graines germées. Versez la vinaigrette. Parsemez d'échalote et de cerfeuil. Ajoutez les œufs de caille. Mélangez délicatement et servez.

LE COUP DE FOUDRE D'O. BOMPAS

La fraîcheur aromatique des entrées demande des vins blancs secs, légers et fruités, ou des effervescents de type champagne ou crémant, qui allient élégance, finesse et caractère festif.

Chablis, Domaine Oudin, Les Caillottes 2007. 16,50 €. Chichée (Yonne). Tél. : 03 86 42 44 29.

Thé vert au gingembre

Pour 1 litre de thé
2 c. à café de thé vert japonais en feuilles, 2 tiges de citronnelle, 5 cm de gingembre.
Émincez la partie tendre de la citronnelle. Épluchez le gingembre et coupez-le en morceaux. Faites bouillir 1 litre d'eau et faites infuser tous les ingrédients pendant 8 à 10 min. Filtrez.

« Makis » au chèvre

PRÉPARATION : 30 MIN

POUR 25 À 30 ROULEAUX
• 300 g de fromage de chèvre frais • 4 courgettes moyennes • 4 figues séchées • 50 g de noisettes (ou de noix) • 5 brins de menthe • 2 c. à soupe d'huile d'olive fruitée • Sel • Poivre.

RÉALISATION
• Coupez les figues en petits morceaux. Faites dorer légèrement les noisettes à sec dans une poêle. Hachez-les grossièrement. Ciselez finement les feuilles de menthe.
• Mélangez le fromage de chèvre avec les figues, les noisettes, la menthe et l'huile d'olive. Salez et poivrez.
• Coupez les extrémités des courgettes. Détaillez celles-ci en lamelles. Superposez-en deux en les décalant légèrement. À une extrémité, déposez une petite cuillerée de farce au fromage. Roulez les lamelles de courgettes sur elles-mêmes. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement des lamelles de courgettes.
• Déposez les makis sur un plat de service. Recouvrez d'un film alimentaire et placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Curry vert d'agneau

PRÉPARATION : 35 MIN
CUISSON : 55 MIN

POUR 6 PERSONNES
• 1,2 kg d'épaule d'agneau désossée et dégraissée • 1/2 bouquet de basilic • 6 brins de coriandre • 40 g de beurre • 40 cl de lait de coco non sucré • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre.
Pour la pâte de curry vert • 2 gousses d'ail • 4 petits oignons blancs • 2 tiges de citronnelle • 1 ou 2 petits piments rouges • 2 citrons verts • 1 morceau de gingembre frais d'environ 3 cm • 1 bouquet de basilic • 1 bouquet de coriandre • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre du moulin.

RÉALISATION
• Coupez la viande en cubes de 3 cm. Chauffez l'huile et le beurre dans une poêle et faites revenir la viande 10 min, jusqu'à ce que tous les morceaux soient dorés. Salez. Poivrez. Éliminez la graisse de cuisson. Réservez la viande.
• Préparez le curry : pelez les gousses d'ail, écrasez-les. Nettoyez les oignons, raccourcissez la tige. Émincez-les. Rincez et séchez le basilic et la coriandre, effeuillez-les. Émincez la partie tendre de la citronnelle. Éliminez les graines des piments, hachez-les. Pelez le gingembre, râpez-le. Prélevez le zeste d'un citron. Mixez tous ces ingrédients avec le jus des 2 citrons.
• Versez le lait de coco dans une cocotte. Portez à ébullition. Ajoutez la pâte de curry. Mélangez et portez de nouveau à ébullition. Ajoutez la viande. Laissez mijoter à feu doux pendant 45 min environ.
• Rectifiez l'assaisonnement en sel. Parsemez d'herbes ciselées. Servez avec un riz aux herbes et aux amandes.

CONSEIL Mettez des gants pour couper le piment et ne vous frottez pas les yeux !

LE COUP DE FOUDRE D'O. BOMPAS

CÔTES-DU-RHÔNE DOMAINE DE LA VIEILLE JULIENNE BLANC 2006
Le curry vert allié à la puissance des épices demande un vin blanc chaleureux et de caractère comme un côtes-du-rhône.
Le Grès, Orange (Vaucluse). Tél. : 04 90 34 20 10. 15,70 €.

Crème libanaise à la fleur d'oranger (mhallalabiyyé)

PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 5 MIN
ATTENTE : 2 H

POUR 6 A 8 PERSONNES
• 1 litre de lait • 4 c. à soupe bombées de Maïzena • 200 g de sucre • 12 cl d'eau de fleur d'oranger • 50 g de pistaches.

RÉALISATION
• Mélangez à froid, au fouet, la Maïzena avec un peu de lait.
• Versez dans une casserole à fond épais. Ajoutez le sucre et le reste du lait. Faites chauffer en mélangeant constamment avec une spatule en bois ou un fouet pour éviter que la crème n'attache au fond. Lorsqu'elle commence à frémir, baissez le feu et laissez cuire à feu doux 4 à 5 min.
• Parfumez d'eau de fleur d'oranger et versez la crème chaude dans un plat ou dans des ramequins. Couvrez d'un film alimentaire posé directement sur la surface de la crème.
• Laissez refroidir puis placez 2 h au moins au réfrigérateur.
• Au moment de servir, hachez finement les pistaches. Saupoudrez-en les crèmes.

Ce dessert peut se préparer la veille. Vous pouvez remplacer l'eau de fleur d'oranger par de l'eau de rose.

Pavlova rouge et verte

PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 1 MIN

POUR 6 À 8 PERSONNES
• 1 fond de meringue de 25 cm de diamètre et 2 cm d'épaisseur (à commander chez le pâtissier) • 250 g de fraises • 3 kiwis • 20 g d'amandes effilées • 20 g de pistaches • 25 cl de crème liquide entière • 50 g de sucre glace.

RÉALISATION
• Épluchez les kiwis. Coupez-les en tranches puis recoupez celles-ci en deux.
• Passez les fraises rapidement sous l'eau, équeutez-les et coupez-les en quatre dans le sens de la hauteur.
• Fouettez la crème très froide en chantilly ferme en incorporant le sucre glace à la fin.
• À l'aide d'une poche à douille cannelée, recouvrez la meringue d'une couche régulière de crème fouettée. Disposez délicatement dessus les quartiers de fraises et les tranches de kiwi.
• Faites dorer les amandes à sec dans une poêle. Hachez les pistaches. Saupoudrez-en la pavlova.

Un grand merci à Julie, Hélène, Delphine, Thomas et Lucas, nos stars de ce beau dimanche.

RÉALISATION AGLAÉ BLIN-GAYET AVEC MONIQUE MOURGUES ET SORAYA WINKELMANN - PHOTOS BERNHARD WINKELMANN

SHOPPING : ASA - ATHEZZA - LA CHAISE LONGUE - MARIE DAAGE - IVV - LEONARDO - GENEVIEVE LETHU - LINUM - VILLEROY & BOCH

Gros œufs et p'tites poules

Pochés à la verveine, à la coque avec du sirop d'érable ou à la neige et à l'estragon, les œufs de ce printemps nous en font voir de toutes les saveurs. Les cocottes, très mères poules, se mettent au parfum : vanille, pastis ou encore morilles... À picorer d'urgence !

© FIRMHOFSERA/CORBIS

Jaunes d'œufs « coque » à la crème acidulée et au sirop d'érable
recette page 72

neige de printemps

Œufs à la neige à l'estragon
recette page 72

Poule au pot en terrine, vinaigrette de légumes
recette page 72

La poule aux œufs d'or

PRÉPARATION : 1 H
CUISSON : 3 H 10

POUR 6 PERSONNES
• 1 poule de 2,5 kg prête à cuire • 7 œufs + 1 jaune • 2 oignons • 6 petites carottes • 6 petits navets • 6 blancs de poireaux • 6 pommes de terre • 300 g de haricots verts • 800 g de fèves • 1 tomate • 1 botte de ciboulette • 1 bouquet de cerfeuil • 1 bouquet garni • 2 clous de girofle • 2 c. à soupe de curcuma • 2 c. à café de moutarde forte • 2 c. à soupe de vinaigre de Xérès • 25 cl d'huile d'olive • Gros sel • Sel fin • Poivre en grains • Poivre.

RÉALISATION

• Mettez la poule dans un faitout. Couvrez d'eau froide. Portez à ébullition. Écumez. Ajoutez les oignons piqués de clous de girofle, le bouquet garni, 4 c. à soupe de gros sel et 10 grains de poivre. Laissez pocher 2 h 30 à petits bouillons.

• Faites durcir les œufs 9 min. Rafraîchissez-les. Réservez-en un pour la sauce. Tapotez 6 œufs avec le dos d'une cuillère pour craqueler les coquilles. Mettez-les dans une casserole d'eau froide avec 1 c. à café de sel fin et le curcuma. Chauffez à feu très doux 15 min, jusqu'à frémissement. Laissez refroidir puis écalez les œufs.

• Épluchez et rincez les carottes et les navets ainsi que les blancs de poireaux liés en botte. Ajoutez ces légumes dans le faitout. Faites cuire 30 min.

• Entre-temps, pelez les pommes de terre. Équeutez les haricots verts. Écossez et dérobez les fèves. Faites-les cuire séparément à l'eau bouillante salée : 20 min pour les pommes de terre, 8 min pour les haricots verts, 5 min pour les fèves.

• Mélangez le jaune d'œuf cru, la moutarde et le vinaigre dans un bol. Versez l'huile en fouettant comme pour une mayonnaise. Détendez avec 3 ou 4 c. à soupe du bouillon de cuisson de la poule. Salez, poivrez. Ajoutez la tomate pelée, épépinée et coupée en dés, l'œuf dur réservé écalé et haché et les fines herbes ciselées.

• Coupez la poule en morceaux. Dressez sur un plat avec les œufs d'or et les légumes égouttés. Servez chaud ou tiède accompagné de la sauce.

Jaunes d'œufs coque à la crème acidulée et au sirop d'érable*

PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 45 SEC

POUR 6 PERSONNES
• 6 œufs extra-frais • 150 g de crème fraîche épaisse • 1 c. à soupe de ciboulette ciselée • 3 c. à café de sirop d'érable • 2 c. à café de vinaigre de Xérès • Fleur de sel de Guérande • Sel fin • Poivre.

RÉALISATION

• Dans un bol, fouettez la crème avec le vinaigre de Xérès. Salez, poivrez.

• Versez 5 cm d'eau dans une sauteuse de 26 cm de diamètre. Chauffez jusqu'aux frémissements.

• À l'aide d'un coupe-œuf, découpez une calotte dans la partie la plus pointue des œufs. Faites couler les blancs dans un bol. Laissez les jaunes dans leurs coquilles.

• Posez délicatement ces coquilles sur l'eau frémissante (elles flottent en se balançant). Laissez-les 45 sec puis retirez-les et calez chaque coquille dans un coquetier. Ajoutez 1 pincée de fleur de sel et 2 pincées de ciboulette. Répartissez la crème puis faites couler 1/2 c. à café de sirop d'érable dans chaque coquille. Servez et dégustez aussitôt à la petite cuillère.

** Recette d'Alain Passard, extraite de « Secrets de cuisine des sœurs Scotto » (Chêne).*

Œufs à la neige à l'estragon

PRÉPARATION : 40 MIN
CUISSON : 25 MIN

POUR 4 PERSONNES
• 4 œufs • 4 gros artichauts • 2 bouquets d'estragon • 1 citron • 20 cl de crème liquide • Noix de muscade • Sel • Poivre.

RÉALISATION

• Dégagez les fonds d'artichauts en éliminant toutes les feuilles. Citronnez-les. Faites-les cuire 20 min à l'eau bouillante salée et citronnée.

• Pendant ce temps, séparez les jaunes d'œufs des blancs. Portez la crème à ébullition. Dans une jatte, fouettez les jaunes d'œufs avec du sel, du poivre et une râpée de noix muscade. Délayez avec la crème bouillante. Reversez dans la casserole. Faites épaissir à feu doux en tournant sans cesse, sans faire bouillir. Hors du feu, ajoutez les feuilles ciselées d'un bouquet d'estragon. Gardez dans un bain-marie chaud, hors du feu, ou dans un thermos.

• Montez les blancs d'œufs en neige avec 1 pincée de sel. Incorporez le reste d'estragon ciselé. À l'aide de deux cuillères à soupe, formez une grosse boule de blancs. Faites-la glisser dans une casserole d'eau frémissante. Laissez pocher 30 secondes en la retournant à mi-cuisson puis égouttez. Confectionnez 3 autres boules de la même manière.

• Déposez-les sur les fonds d'artichauts égouttés et débarrassés de leur foin. Nappez de sauce et servez.

QUE BOIRE AVEC CES PLATS ?

Voir la bouteille idéale sur la fiche mets et vins p. 131.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Poule au pot en terrine, vinaigrette de légumes*

PRÉPARATION : 1 H – CUISSON : 2 H 40
ATTENTE : 1 H + 12 H

POUR 8 PERSONNES
• 1 poule prête à cuire d'environ 2 kg • 2 poireaux fins • 2 branches de céleri • 2 oignons • 2 carottes • 2 navets • 6 brins de persil • 1/2 botte de ciboulette • 3 clous de girofle • 1 brin de thym • 1 feuille de laurier • 25 g de beurre • 3 c. à soupe de vinaigre de Xérès • 9 c. à soupe d'huile de pépins de raisin • Gros sel • Fleur de sel • Sel fin • 10 grains de poivre noir • 10 grains de poivre blanc • Poivre.

RÉALISATION

• La veille, fendez la poule en deux sans séparer les moitiés. Faites fondre le beurre dans une cocotte. Faites revenir la poule, 10 min sur toutes ses faces.

• Préchauffez le four sur th. 4-5 (140 °C).

• Coupez le vert des poireaux, rincez-le. Rincez le céleri. Pelez les oignons. Coupez-en un en quartiers, piquez l'autre de clous de girofle. Mettez ces légumes dans la cocotte avec le thym, le laurier et les grains de poivre. Recouvrez d'eau froide. Portez à ébullition et ajoutez 2 c. à soupe de gros sel. Couvrez. Glissez la cocotte dans le four. Faites cuire 2 h 30.

• 10 min avant la fin de la cuisson, ajoutez les carottes, les navets taillés en bâtonnets et les blancs de poireaux.

• Quand la poule est cuite, retirez les légumes et laissez-la reposer 1 h dans son bouillon. Égouttez-la. Retirez la peau. Désossez la poule, coupez la chair en gros morceaux.

• Tapissez une terrine d'un film alimentaire en le laissant dépasser des bords. Recouvrez les parois de peau de poule. Remplissez de couches alternées de viande et de légumes. Recouvrez de peau de poule. Rabattez le film. Couvrez d'un poids. Laissez refroidir 12 h et placez au frais avec les légumes non utilisés.

• Préparez une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, du sel et du poivre. Mélangez les fines herbes ciselées aux légumes réservés. Ajoutez une pincée de fleur de sel puis la vinaigrette. Démoulez la terrine, coupez-la en tranches. Servez avec la vinaigrette de légumes.

CONSEIL Congelez le bouillon refroidi et dégraissé pour une utilisation ultérieure.

** Recette de Guy Savoy, extraite de « La Cuisine de mes bistrots » (Hachette).*

Poularde aux morilles et au vin jaune

PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 1 H

POUR 6 PERSONNES
• 1 poularde d'environ 2 kg coupée en 8 morceaux • 400 g de morilles • 50 cl de crème • 50 g de beurre • 25 cl de vin jaune (château-chalon ou arbois) • 1 c. à soupe de farine • Sel • Poivre.

RÉALISATION

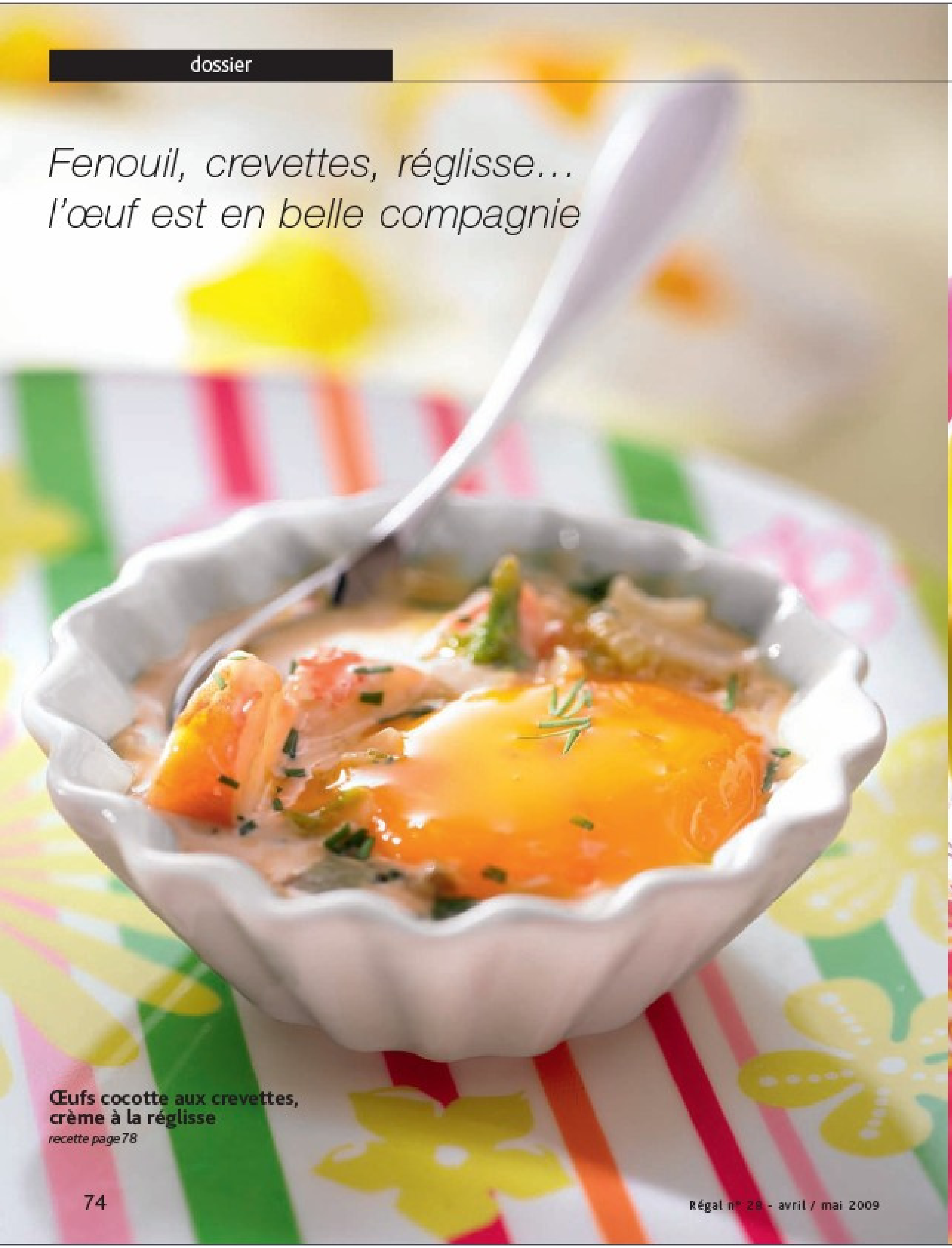
• Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Salez, poivrez et farinez légèrement les morceaux de poularde. Passez rapidement les morilles sous l'eau froide.

• Faites fondre le beurre dans une cocotte. Faites légèrement dorer les morceaux de poularde 5 min à feu doux et retournez-les. Couvrez, mettez la cocotte au four. Faites cuire 25 min.

• Sortez la cocotte du four. Retirez les morceaux de poularde, gardez-les au chaud. Ôtez la graisse avec une cuillère. Versez le vin dans la cocotte. Portez à ébullition et faites réduire 3 min. Ajoutez la crème et les morilles. Remettez les morceaux de poularde. Laissez cuire encore 20 min à feu doux et sans couvrir. Rectifiez l'assaisonnement. Servez chaud accompagné de pâtes fraîches.

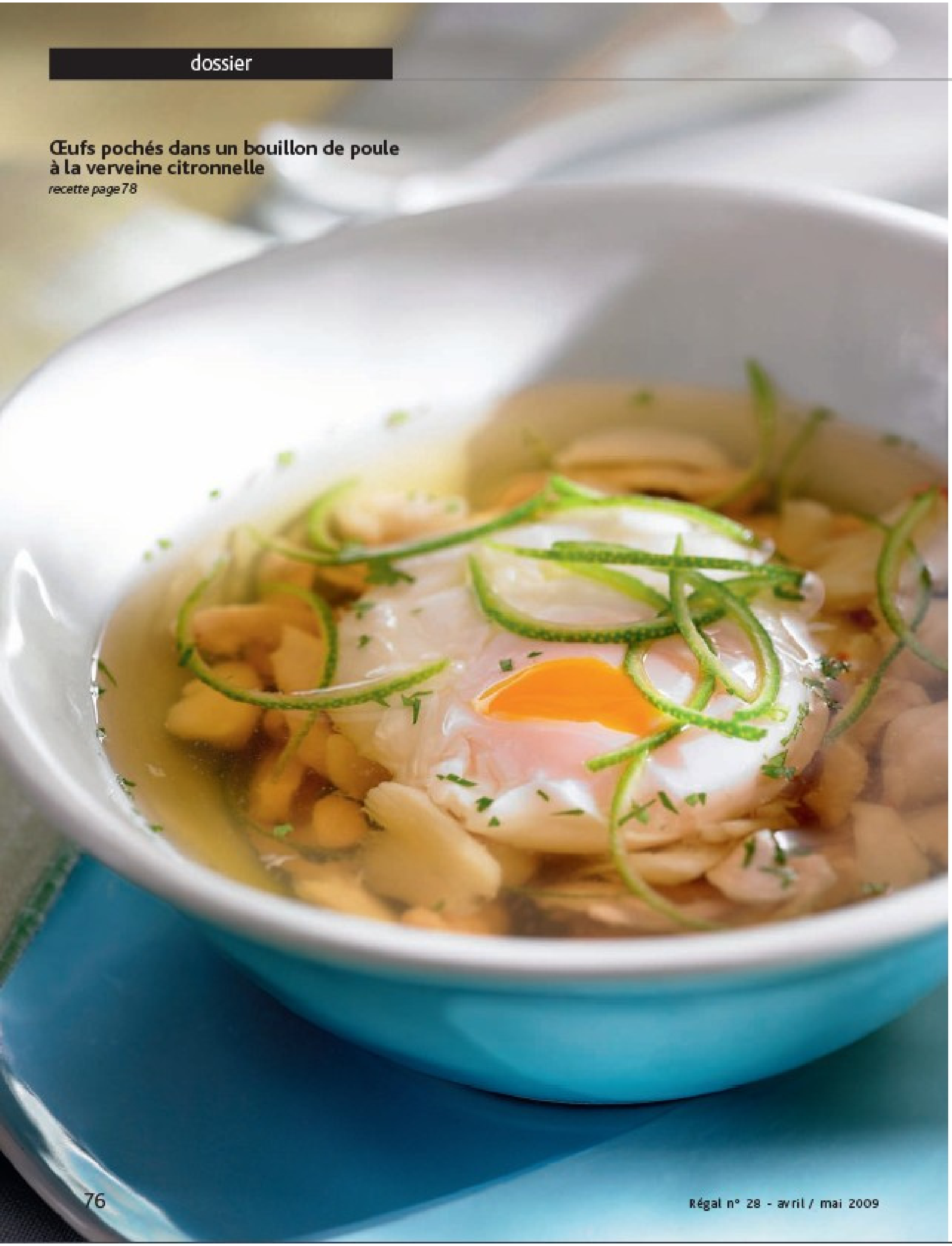
CONSEIL Comme les chefs, saupoudrez les poignées de la cocotte de farine à la sortie du four. C'est le signe que la cocotte est brûlante et qu'il ne faut pas la toucher sans maniques ou gants de cuisine.

Fenouil, crevettes, réglisse… l'œuf est en belle compagnie



Œufs cocotte aux crevettes, crème à la réglisse
recette page 78

Poulette sauce poulette à la vanille
recette page 78



Œufs pochés dans un bouillon de poule à la verveine citronnelle
recette page 78

Compote de poularde au basilic et au pastis*

PRÉPARATION : 1 H
CUISSON : 2 H

POUR 6 PERSONNES
• 1 poularde prête à cuire d'environ 2 kg • 3 tomates • 3 blancs de poireaux • 2 carottes • 2 oignons • 1 branche de céleri • 3 pommes de terre • 1 gousse d'ail • 1 branche de fenouil • 1 bouquet garni • 1 brin de thym • 1 feuille de laurier • 25 cl de vin blanc • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 60 g de beurre • 2 c. à soupe de pastis • 1 c. à soupe de farine • 1 pointe de couteau de safran • 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse • 6 brins de basilic • 6 brins d'estragon • 2 clous de girofle • Gros sel • Sel fin • Poivre.

RÉALISATION
• Versez 3 l d'eau et le vin blanc dans un faitout. Ajoutez 1 oignon piqué de 2 clous de girofle, 1 blanc de poireau et le bouquet garni. Portez à ébullition. Ajoutez 3 c. à soupe de gros sel et faites bouillir 20 min. Placez la poularde dans ce bouillon. Faites-la pocher 1 h 15 à couvert. Laissez-la tiédir dans son bouillon.
• Pelez les tomates, épépinez-les. Fendez 2 blancs de poireaux, rincez-les. Pelez les carottes. Taillez le tout en dés, ainsi que la branche de céleri et de fenouil. Pelez et hachez 1 oignon et l'ail.
• Chauffez l'huile et 25 g de beurre dans une sauteuse. Faites-y revenir les poireaux, les carottes, le céleri, le fenouil et l'oignon 10 min à feu doux sans laisser colorer. Ajoutez les tomates, le thym le laurier et l'ail. Arrosez de pastis. Hors du feu, flambez. Ajoutez la farine, mélangez bien. Versez 25 cl de bouillon filtré et dégraissé. Ajoutez le safran. Faites cuire 15 min.
• Pendant ce temps, pelez les pommes de terre. Taillez-les en forme de grosses olives. Faites-les cuire 15 à 20 min dans 1 litre de bouillon de la volaille.
• Égouttez la poularde. Retirez la peau. Désossez-la. Coupez la chair en morceaux réguliers. Mélangez-les à la fondue de légumes. Réchauffez 2 à 3 min. Ajoutez la crème, le reste de beurre, les pommes de terre, les feuilles de basilic et d'estragon ciselées. Servez chaud dans des assiettes creuses chaudes.

CONSEIL Congelez le bouillon refroidi et dégraissé pour une utilisation ultérieure.

** Recette de Georges Blanc, extraite de « Plats du jour » (Solar).*

poule très parfumée

Œufs cocotte aux crevettes, crème à la réglisse*

PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 10 MIN

POUR 6 PERSONNES
• 6 œufs extra-frais • 12 crevettes roses cuites • 1 petit bulbe de fenouil • 20 cl de crème • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 pointe de couteau de réglisse en poudre • Sel • Poivre.

RÉALISATION
• Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C).
• Décortiquez les crevettes. Épluchez le bulbe de fenouil. Coupez-le en tout petits dés. Chauffez l'huile dans une poêle. Faites revenir le fenouil 2 à 3 min. Salez, poivrez. Ajoutez les crevettes puis retirez du feu. Répartissez ce mélange dans 6 ramequins.
• Cassez les œufs l'un après l'autre dans une tasse. Versez-les au fur et à mesure dans les ramequins. Placez-les dans un plat à four. Versez de l'eau frémissante dans le plat. Enfournez. Laissez cuire 6 min.
• Entre-temps, faites bouillir et réduire la crème de moitié dans une casserole à feu doux. Salez, poivrez et parfumez de réglisse. Versez-la sur les œufs à la sortie du four. Servez aussitôt.

** Recette de Guy Martin, extraite de « Toute la cuisine » (Seuil).*

LE COUP DE FOUDRE D'O. BOMPAS

SAINT-CHINIAN BLANC 2007
Fenouil, réglisse et huile d'olive donnent à cette préparation une tonalité méridionale qui impose un vin blanc savoureux, généreusement fruité et à la finale légèrement épicée.
Mas Champart
04 67 38 2009
10,60 €

Poulette sauce poulette à la vanille

PRÉPARATION : 40 MIN
CUISSON : 2 H 10

POUR 4 PERSONNES
• 1 poulette (jeune poule) prête à cuire d'environ 1,5 kg • 2 carottes • 1 poireau • 1 oignon • 2 clous de girofle • 1 gousse de vanille • 1 gros bouquet garni (persil, côte de céleri, thym, laurier) • 40 g de beurre • 3 c. à soupe de crème épaisse • 40 g de farine • 1 citron • 1 jaune d'œuf • Gros sel • Sel fin • Poivre en grains • Poivre blanc.

RÉALISATION
• Épluchez les carottes. Nettoyez le poireau. Pelez l'oignon. Piquez-le des clous de girofle.
• Mettez la poulette dans un faitout, recouvrez-la largement d'eau froide. Ajoutez les légumes, le bouquet garni et 10 grains de poivre et portez à ébullition. Écumez. Ajoutez 2 c. à soupe de gros sel et laissez cuire 2 h à petits bouillons.
• Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine en remuant vivement jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Versez 50 cl de bouillon de cuisson dégraissé. Mélangez jusqu'à ébullition. Laissez frémir 10 min.
• Fendez la gousse de vanille dans la longueur. Grattez l'intérieur avec la pointe d'un couteau. Mettez les graines dans un bol avec la crème, le jaune d'œuf et le jus du citron. Délayez avec une louche de sauce. Reversez dans la casserole tout en fouettant et sans faire bouillir. Rectifiez l'assaisonnement.
• Coupez la poulette en morceaux. Nappez-les de sauce. Servez accompagné d'une jardinière de légumes verts : pois gourmands, jeunes fèves et pointes d'asperges, le tout cuit séparément à l'eau bouillante, rafraîchi puis égoutté et réchauffé dans une noix de beurre frais.

À SAVOIR La poule, comme la poulette, est très goûteuse et tendre après une cuisson prolongée dans un bouillon. Économiques, les deux ne font pas forcément la « une » des étals des volaillers. Mieux vaut donc passer commande. Le poulet, plus jeune, a moins de goût et a tendance à se défaire. Pour un gros poulet, on compte 1h30 de cuisson maximum.

Œufs pochés dans un bouillon de poule à la verveine citronnelle*

PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 15 MIN

POUR 4 PERSONNES
• 4 œufs extra-frais • 1 blanc de poulet • 1 brin de verveine citronnelle • 100 g de chair de crabe cuite (en conserve) • 60 cl de bouillon de poule • 1/2 citron vert • Sel • Poivre.

RÉALISATION
• Portez à ébullition le bouillon de poule avec le brin de verveine citronnelle. Salez, poivrez.
• Coupez le blanc de poulet en deux dans l'épaisseur puis taillez-le en fines lanières. Prélevez le zeste du citron vert avec un économe. Coupez-le en très fins bâtonnets.
• Ajoutez le blanc de poulet dans le bouillon. À la reprise de l'ébullition, ajoutez le jus du citron vert et la chair de crabe. Mélangez.
• Cassez les œufs un par un dans une tasse. Faites-les glisser tout doucement l'un après l'autre dans le bouillon frémissant. Laissez pocher 2 min. Sortez-les avec une écumoire et déposez chacun dans un bol. Répartissez la garniture puis versez le bouillon. Servez chaud parsemé de zeste haché.

** Recette de Guy Martin, extraite de « Toute la cuisine » (Seuil).*

QUE BOIRE AVEC CES PLATS ?
Voir la bouteille idéale sur la fiche mets et vins p. 131.
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Œufs mollets sur une tartine à la tomate et roquette*

PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 25 MIN

POUR 4 PERSONNES
• 8 œufs extra-frais • 200 g de roquette • 500 g de tomates • 1 échalote • 2 c. à soupe de d'huile d'olive • 1 étoile d'anis (badiane) • 1 brin de thym • 1 feuille de laurier • 4 tranches de pain de campagne • Fleur de sel • Sel fin • Poivre.

RÉALISATION
• Rincez et essorez les feuilles de roquette. Pelez et épépinez les tomates. Coupez-les en dés. Pelez et hachez l'échalote.
• Chauffez 1 c. à soupe d'huile dans une casserole. Faites revenir l'échalote 2 min à feu doux. Ajoutez les tomates, l'anis, le thym et le laurier. Laissez cuire à feu doux jusqu'à réduction complète de l'eau de végétation. Retirez l'anis, le thym et le laurier. Salez, poivrez.
• Faites cuire les œufs 6 min dans une casserole d'eau bouillante. Rafraîchissez-les et écalez-les délicatement.
• Chauffez 1 c. à soupe d'huile dans une poêle. Ajoutez les feuilles de roquette. Faites-les cuire 2 min en mélangeant. Salez, poivrez.
• Faites griller les tranches de pain. Tartinez-les de la fondue de tomates. Répartissez la roquette puis déposez les œufs mollets réchauffés 1 min dans une casserole d'eau bouillante. Parsemez de cristaux de fleur de sel. Donnez un tour de moulin à poivre. Servez encore chaud sur une salade de roquette assaisonnée d'huile d'olive et de quelques gouttes de vinaigre balsamique.

** Recette de Guy Martin, extraite de « Toute la cuisine » (Seuil).*

les accessoires

1

2

3

10

1. Indicateur de cuisson, « Egg Timer », La Cantinière, 10 €, n° consommateurs 0 810 000 103. **2.** Moules à œuf carré et rond, La Cantinière, 4 € l'unité. **3.** Coupe-coquille, Geneviève Lethu, 9,90 €, n° consommateurs 05 46 68 40 00. **4.** Coupe-œuf en lamelles et en quartiers, La Cantinière, 19,50 €. **5.** Coupe-œufs en rondelles, Rösle, 34,90 €, n° consommateurs 03 85 25 50 40. **6.** Tasse séparateur d'œuf, La Cantinière, 8,50 €. **7.** Meurette, Geneviève Lethu, 12,90 €, n° consommateurs 05 46 68 40 00. **8.** Coquetier pour four à micro-ondes 4 œufs, La Chaise longue, 15,90 €, n° consommateurs 01 44 94 01 60. **9.** Coquetier individuel pour four à micro-ondes, La Chaise longue, 4,90 €. **10.** Pocheuse à œuf, Mastrad, 10 € le lot de deux ou 20 € le manège de quatre, n° consommateurs 01 19 26 96 00.

9

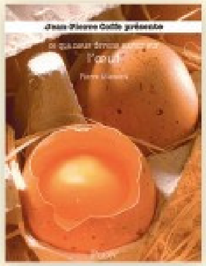
4

8

5

7

6



L'ŒUF, ÇA S'BOUFFE PAS, ÇA S'MANGE !

Et Jean-Pierre Coffe le sait bien, qui présente cette nouvelle série d'ouvrages culinaires, pédagogiques, ludiques et délicieux. Premier thème : l'œuf. Les inconsolables de l'émission gratinée de notre Zorro des fourneaux sur France Inter n'y retrouveront ni son mordant ni son appétit (ni sa mauvaise foi), mais sa belle exigence. Une véritable petite bible sur l'œuf, à consulter, à cuisiner et… à méditer. *Ce que nous devons savoir sur l'œuf*, de Pierre Attenont. Plon, 18 €.

RÉALISATION MICHÈLE CARLES - STYLISME SANDRINE ANGEL - PHOTOS CHRISTINE FLEURENT

SHOPPING : CARAVANE EMPORIUM - LA CERISE SUR LE GÂTEAU - SENTOU GALERIE

Les sept merveilles d'Italie

Panna cotta, sabayon, croquants, zuccoto, torta di ricotta, granité de citron et un colosse, le tiramisu : succombez à notre liste canonique des plus succulentes œuvres italiennes.

Sabayon au vin muscat

recette page 84

Croquants aux amandes

PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 25-30 MIN

POUR 4 PERSONNES
• 350 g de farine • 200 g d'amandes mondées • 2 œufs + 2 jaunes • 10 g de beurre • 225 g de sucre semoule • 1 c. à café de levure • 1 orange ou 1 citron • 1 pincée de sel.

RÉALISATION
• Faites dorer les amandes dans une poêle en remuant souvent.
• Rincez l'orange. Râpez finement le zeste. Mettez-le dans un saladier avec la farine, la levure et le sel. Mélangez.
• Préchauffez le four sur th. 5-6 (175 °C).
• Beurrez une plaque à pâtisserie. Tapissez-la de papier sulfurisé.
• Cassez les œufs dans une terrine, ajoutez les 2 jaunes et le sucre. Fouettez quelques secondes. Incorporez peu à peu le mélange à la farine tout en travaillant la pâte. Ajoutez les amandes.
• Formez deux rouleaux de pâte de 3 cm de diamètre. Aplatissez-les légèrement et posez-les sur la plaque. Enfournez et faites cuire 18 à 20 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirez-les du four, coupez-les en oblique en tranches de 1 cm d'épaisseur et posez ces croquants à plat sur la plaque. Remettez au four 5 à 10 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Laissez refroidir hors du four.

Ces biscuits, qui sont une spécialité de la ville toscane de Prato, se dégustent accompagnés de *vino santo*. Ils peuvent aussi agrémenter le café. Ils se conservent plusieurs jours dans une boîte en métal fermée.

Zuccoto
recette page 84

Sabayon au vin muscat

PRÉPARATION : 5 MIN
CUISSON : 10 MIN

POUR 6 PERSONNES
• 150 g de sucre en poudre • 8 jaunes d'œufs • 20 cl de marsala ou de moscato • 1 pincée de cannelle.

RÉALISATION
• Mettez les jaunes et le sucre dans un saladier, fouettez le mélange jusqu'à ce qu'il blanchisse et ajoutez le vin et la cannelle sans cesser de fouetter.
• Posez le saladier dans un bain-marie, à feu doux, et faites cuire sans cesser de fouetter (pendant 8 à 10 minutes) jusqu'à ce que le mélange épaississe et soit mousseux et onctueux.
• Versez aussitôt dans des verres et servez sans attendre, accompagné de macarons.

Vous pouvez aussi laisser le sabayon refroidir complètement et le mettre au frais avant de servir.

Zuccoto

PRÉPARATION : 1 H 10
CUISSON : 35 MIN
ATTENTE : 8 H + 8 H

POUR 6 PERSONNES
Pour le biscuit **• 120 g de farine • 100 g de beurre • 80 g de sucre semoule • 6 blancs d'œufs.** *Pour mouiller le biscuit* **• 2 c. à soupe d'eau de vie.** *Pour la mousse* **• 200 g de chocolat noir • 300 g de chocolat praliné • 4 c. à soupe d'amaretto • 40 cl de crème fleurette • 2 blancs d'œufs • 60 g de sucre semoule.**

RÉALISATION
• Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C).
• Dans une jatte, fouettez le beurre mou et la moitié du sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez la farine en la tamisant.
• Montez les blancs d'œufs en neige ferme avec 1 pincée de sel. Ajoutez le reste de sucre, continuez à fouetter quelques secondes. Incorporez cette neige délicatement au mélange beurre-farine.
• Beurrez un moule à manqué de 24 cm de diamètre. Versez-y la pâte, égalisez-la. Enfournez. Faites cuire 30 min.
• Démoulez sur une grille. Laissez reposer 8 h.
• Montez le gâteau : découpez sur la surface du biscuit un disque de 0,5 cm d'épaisseur, puis le reste du biscuit en tranches de 1 cm. Trempez rapidement ces tranches dans l'eau-de-vie mélangée à 2 c. à soupe d'eau et tapissez-en un moule circulaire à fond arrondi.
• Préparez la mousse : cassez les deux chocolats en morceaux, faites-les fondre au bain-marie (ou au micro-ondes par tranches de 15 sec). Ajoutez l'amaretto. Lissez.
• Fouettez la crème fleurette jusqu'à ce qu'elle soit ferme. Ajoutez la moitié du sucre et continuez à fouetter quelques secondes.
Montez les blancs d'œufs en neige ferme. Ajoutez le reste de sucre et continuez à battre pendant 30 sec. Mélangez délicatement les blancs à la crème fouettée, puis cette mousse au chocolat.
• Versez la préparation dans le moule. Lissez la surface. Déposez dessus le disque de biscuit. Couvrez et placez au réfrigérateur au minimum 8 h.
• Démoulez le zuccoto sur un plat et coupez-le délicatement en tranches.

Panna cotta au coulis de framboise

PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 5 À 7 MIN
ATTENTE : 2-3 H

POUR 4 PERSONNES
• 300 g de framboises • 1 brin de menthe • 40 cl de coulis de framboise • 50 cl de crème liquide • 3 feuilles de gélatine • 1 gousse de vanille • 150 g de sucre.

RÉALISATION
• Mettez les feuilles de gélatine à ramollir dans un bol d'eau froide.
• Mettez la crème, 75 g de sucre et la gousse de vanille fendue en deux dans la longueur dans une casserole. Portez à ébullition, laissez cuire à petits bouillons jusqu'à ce que le sucre ait fondu. Retirez la vanille. Hors du feu, incorporez la gélatine égouttée et pressée entre vos mains.
• Versez la préparation dans 4 ramequins. Laissez refroidir. Placez au frais et laissez prendre 2 à 3 h.
• Préparez le coulis : mixez les framboises et le reste du sucre dans le bol d'un mixer, réduisez en purée, puis filtrez.
• Au moment de servir, trempez quelques secondes les ramequins dans de l'eau chaude, démoulez sur des assiettes, nappez de coulis et décorez de feuilles de menthe.

Vous pouvez remplacer la vanille par quelques gouttes d'amande amère ou un zeste de citron.

Granité de citron

PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES
• 6 citrons très frais (50 cl de jus env.) • 125 g de sucre semoule • assortiment de fruits (framboises, groseilles, mûres, myrtilles, pêches...) • 1 citron • 50 g de sucre semoule.

RÉALISATION

• Préparez le granité : mettez le sucre dans 50 cl d'eau. Portez à ébullition, laissez bouillir 5 min. Retirez du feu, ajoutez le jus filtré des 6 citrons. Mélangez. Laissez refroidir. Versez dans un bac ou une sorbetière et laissez prendre en glace.

• Prélevez le zeste du citron, coupez-le en fins bâtonnets. Mettez-les dans une casserole, couvrez-les d'eau. Portez à ébullition, laissez bouillir 5 min et filtrez. Faites bouillir 10 cl d'eau dans la casserole avec le sucre. Ajoutez les zestes de citron et laissez cuire 5 min à petit feu pour obtenir un sirop.

• Rincez les fruits sous l'eau froide. Égouttez-les, mettez-les dans un saladier. Versez le sirop et ajoutez les zestes de citron. Mélangez.

• Juste avant de servir, mettez le granité dans le bol d'un mixer et mixez jusqu'à ce que la préparation soit neigeuse et aérée.

• Répartissez les fruits dans des coupelles ou des verres, recouvrez d'une cuillerée de granité de citron et dégustez.

Torta di ricotta

PRÉPARATION : 30 MIN
ATTENTE : 2 H
CUISSON : 35 MIN

POUR 4 PERSONNES
***Pour la pâte* • 10 g de beurre • 1 œuf • 175 g de farine • 50 g de sucre • 1 orange.**
***Pour la garniture* • 400 g de ricotta • 3 œufs • 1 c. à soupe rase de farine • 100 g de sucre semoule • Sucre glace • 50 g de raisins • 150 g d'écorces confites d'orange, de cédrat et de citron • 1 citron jaune.**

RÉALISATION

• Préparez la pâte : versez la farine et le sucre dans un saladier. Creusez un puits au centre, ajoutez le zeste de l'orange râpé finement, le beurre mou et l'œuf. Incorporez rapidement tous ces éléments. Formez une boule et réservez au frais pendant 2 h au moins.

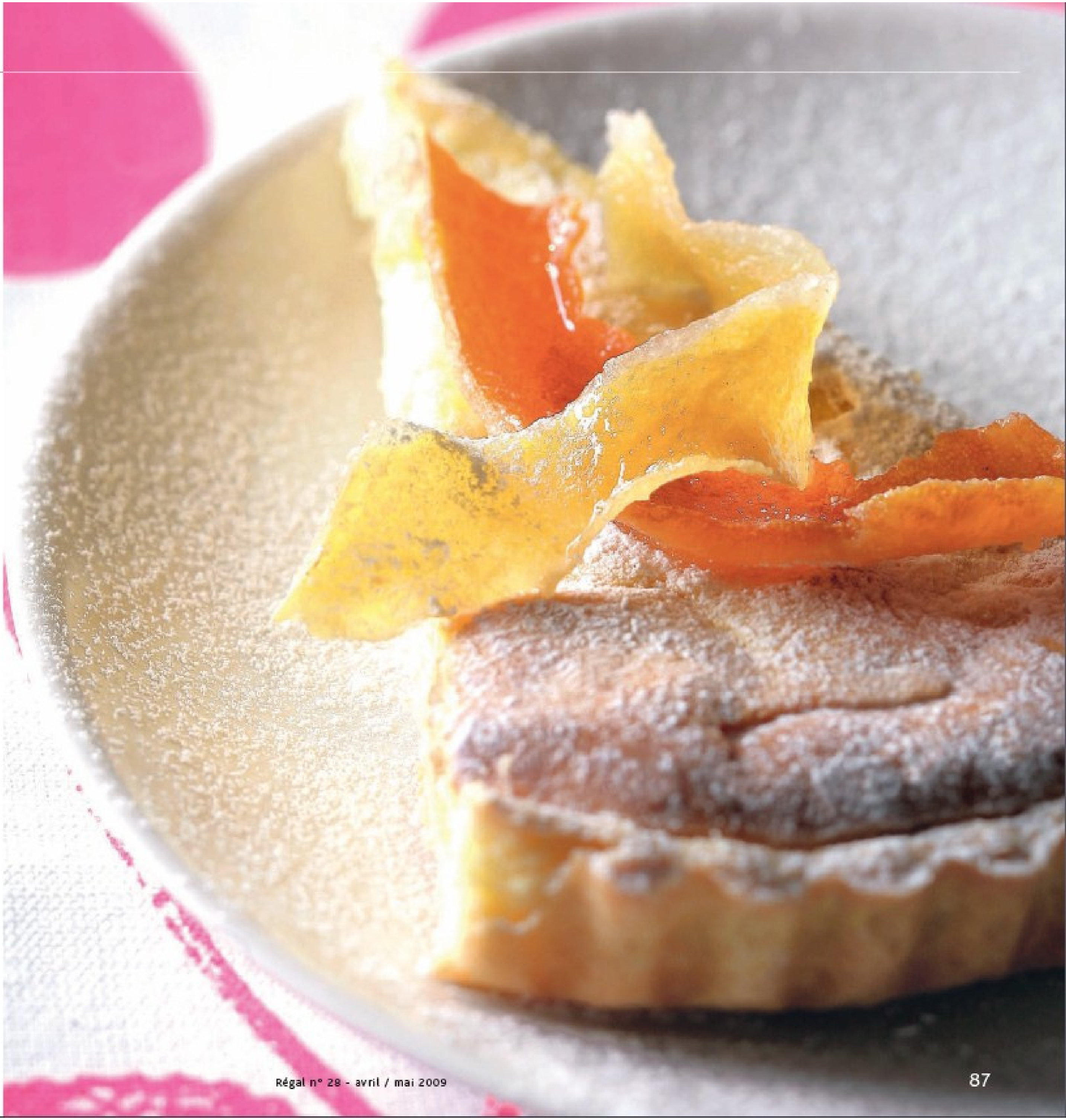
• Étalez la pâte. Garnissez-en un moule à tarte de 24 cm de diamètre.

• Préchauffez le four sur th. 5 (150 °C).

• Préparez la garniture : coupez les écorces confites en petits cubes. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Mettez la ricotta dans un saladier. Ajoutez les jaunes. Fouettez. Ajoutez le sucre, la farine et fouettez jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Ajoutez les raisins et les cubes d'écorces. Mélangez.

• Montez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la préparation. Versez-la sur la pâte. Glissez le moule dans le four et laissez cuire 35 min, jusqu'à ce que la tarte soit dorée.

• Sortez la torta du four. Laissez-la reposer 10 min. Démoulez, saupoudrez de sucre glace et servez tiède ou froid.



Tiramisu

PRÉPARATION : 30 MIN
ATTENTE : 2 H

POUR 4 PERSONNES
- **250 g de mascarpone**
- **50 g de cacao amer en poudre**
- **20 biscuits à la cuillère**
- **2 œufs** • **25 cl de café fort froid** • **3 c. à soupe de sucre semoule.**

RÉALISATION
- Séparez les blancs d'œufs des jaunes dans deux saladiers. Versez le sucre sur les jaunes, fouettez le mélange jusqu'à ce qu'il blanchisse. Incorporez le mascarpone tout en fouettant.
- Montez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporez-les à la préparation au mascarpone en soulevant délicatement la masse.
- Versez le café dans une assiette creuse, passez-y rapidement les biscuits et tapissez-en le fond d'un plat ou de coupelles. Couvrez d'une couche de préparation au mascarpone. Saupoudrez de cacao. Alternez biscuits, mascarpone et cacao. Terminez par une couche de mascarpone.
- Réservez 2 h au moins au frais. Saupoudrez de cacao et dégustez.

ET POURQUOI PAS DE LA LIQUEUR

LIMONCELLO IL CONVENTO LIQUEUR AU CITRON

Le limoncello est un digestif italien à la couleur dorée et au goût intense. Il se sert très frais et peut s'utiliser pour napper des desserts. Il se garde à l'abri de la lumière.
26,30 € la bouteille de 50 cl.
www.bienmanger.com

TEXTE DOMINIQUE HUTIN

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

CHAMPAGNES & VINS ROSÉS

Bulles roses

Le printemps lance ses invitations. Premières soirées tardives, déjeuners en famille, jolies réceptions et jolies boissons. Vins pétillants et vins rosés promettent tous deux fête et convivialité. Les « rosés effervescents » cumulent ces deux atouts et remportent tous les suffrages : 44,5 % d'augmentation des ventes entre 2004 et 2006 pour le seul champagne rosé. Quant aux crémants, vouvrays ou clairettes, leur punch n'a d'égal que leur qualité. Même Beaujolais et Provence – pourtant sans aucune tradition effervescente – offrent aujourd'hui de bien belles bulles roses. Voici notre sélection de champagnes et vins pour voir la vie en rosé !

©WANG BING MINNA/LIFESTYLE/REPRO CREDIA

Dix **champagnes** rosés

Une région unique. *Les viticulteurs champenois élaborent un vin « tranquille » auquel ils ajoutent une « liqueur de tirage » faite de sucres et de levures qui provoque le dégagement de gaz carbonique emprisonné dans la bouteille. Mais l'autre « exception champenoise » tient dans la manière d'obtenir des jus roses, avant champagnisation, par l'adjonction de 5 à 15 % de vin rouge – champenois ! – à du vin blanc.*

PIERRE SABATIER (10)

Corsé

DRAPPIER, ROSÉ VAL DES DEMOISELLES

Obtenu par macération de pinot noir, le vin des « demoiselles » aime les sensations fortes. Celles procurées par un tajine de volaille semblent tout indiquées. *28,40 €.*
www.champagne-drappier.com. Tél. : 03 25 27 40 15. Urville (Aube).

Magistral

DEUTZ, WILLIAM DEUTZ ROSÉ 1999

Avant d'en oublier une ou deux bouteilles en cave pour quelques années, mémorisons l'empreinte de ce grand vin concentré et précis en compagnie d'un homard. *111 €.*
www.champagne-deutz.com. Tél. : 03 26 56 94 00. Aÿ (Marne).

Épicurien

RUINART, ROSÉ

Dans l'univers Ruinart, ce rosé tient la place du gourmet. Ouvert à l'apéritif, testé ensuite avec succès avec un carpaccio de bœuf puis avec une mousse aux fraises des bois. *57 €.*
www.ruinart.com. Tél. : 03 26 77 51 51. Reims (Marne).

Mature

POL ROGER, ROSÉ 2000

La force tranquille de ce rosé puissant et mûr doit beaucoup à la longue maturation en cave et l'équilibre parfait, bâti sur 50 % de pinot noir. Top avec un jambon sec. *71,50 €.*
www.polroger.com. Tél. : 03 26 59 58 00. Épernay (Marne).

Affaire de dosage

Quelques mois avant commercialisation, le champagne reçoit une « liqueur d'expédition », plus ou moins sucrée, qui va dessiner son caractère final.
En voici les dosages : brut (moins de 15 g de sucre par litre), extra-brut (de 0 à 6 g/l), brut nature (moins de 3 g/l), demi-sec (de 33 à 50 g/l), doux (plus de 50 g/l).

DR

Pensé

LAURENT-PERRIER, CUVÉE ROSÉE

Ici, le rosé ne relève pas d'un vulgaire « complément de gamme » mais d'une véritable culture maison. Vineux, frais, fruité et long, il aime la volaille. *70 €.*
www.laurent-perrier.fr. Tél. : 03 26 58 91 22. Tours-s/-Marne (Marne).

Délicieux

GOSSET, GRAND ROSÉ

Épices douces, cerise, rondeurs, beaucoup de distinction. Au final, le vin est l'exact reflet de son élégant flacon. Un grand « vin de table ». Sur un feuilleté aux écrevisses. *45 €.*
www.champagne-gosset.com. Tél. : 03 26 56 99 56. Aÿ (Marne).

Alerte

NICOLAS FEUILLATTE, ROSÉ 2002

Ce rosé saumoné est issu d'un grand millésime champenois. Parfait pour tout le repas, de l'apéritif au traditionnel accord avec les desserts aux fruits rouges. *32 €.*
www.feuillatte.com. Tél. : 03 26 59 55 50. Chouilly (Marne).

Précis

TAITTINGER, PRESTIGE ROSÉ

Sans tambour ni trompette, avec des bulles façon dentelle, le Prestige rosé s'appréciera dès l'apéritif et s'invitera à table le temps d'une entrée légère. *43 €.*
www.taittinger.com. Tél. : 03 26 85 45 35. Reims (Marne).

Enlevé

POMMERY, BRUT ROSÉ

Champagne à la fois vif et légèrement corsé, le Brut rosé s'est montré spécialement engageant sur un plat de poisson grillé, accompagné de thym. *42 €.*
www.pommery.com. Tél. : 03 26 61 62 55. Reims (Marne).

Étincelant

CANARD-DUCHÊNE, CHARLES VII ROSÉ

Ce vin ne se signale pas par le foisonnement de ses bulles, très discrètes, mais par un joli fruité et un moelleux qui souligne l'ensemble. Poisson fin au menu. *39 €.*
www.canard-duchene.fr. Tél. : 03 26 61 28 96. Ludes (Marne).

SORTEZ LA LOUPE

La carte d'identité du producteur se lit en caractères microscopiques sur l'étiquette : RM pour les vignerons indépendants vinifiant leurs propres raisins, CM pour les coopératives (Nicolas Feuillatte, Jacquart, Veuve Devaux...), NM pour les grandes marques (Ruinart, Laurent-Perrier...).

Huit **vins** rosés pétillants

Question de méthode

« Méthode traditionnelle », anciennement « méthode champenoise » : avec cette mention, les crémants, vouvrays ou saumurs ne font pas mystère de leur filiation. Si le process est identique, cépages, climats, terroirs, temps de vieillissement et prix distinguent ces vins de leur aîné champenois. La « méthode ancestrale » (clairette-de-die, blanquette-de-limoux, cerdon…) diffère par la technique et le caractère des crus. Mis en bouteille précocement avec ses sucres résiduels non fermentés, le vin y prendra mousse pour donner des demi-secs aromatiques, à faible degré alcoolique. Des friandises de premier choix.

Finesse

ALSACE - CRÉMANT-D'ALSACE, ROSÉ 2006

Ce 2006 déroule une jolie rivière de bulles, au débit posé. Pâle et élégant. Un pinot noir très aérien pour l'apéritif et les poissons. *6,70 €.*
A. Zoeller. Tél. : 03 88 38 15 90. Wolxheim (Bas-Rhin).

Caresse

LANGUEDOC - CRÉMANT-DE-LIMOUX, ÉMOTION

Des bulles d'une douceur extrême, un nez mi-beurre, mi-fruits rouges et de jolies notes de céleri. Idéal pour l'apéritif et une viande blanche aux herbes. *7,80 €.*
Antech. Tél. : 04 68 31 15 88. Limoux (Aude).

Nature

ANJOU - VIN DE TABLE, ZÉRO POINTÉ ZE BULLE

Explosif ! Avec 7,5° d'alcool, ce pur cabernet franc a la bonne mine des vins francs et la sucrosité digeste, gourmande. Un demi-sec pour toute la journée et la pause charcuterie. *7,50 €.*
Château Tour Grise. Tél. : 02 41 38 82 42. Le Puy-Notre-Dame (Maine-et-Loire).

Sérénité

PROVENCE - VIN MOUSSEUX DE QUALITÉ, CUVÉE SAUVAGE

Un rosé élaboré en « méthode traditionnelle », partagé entre fruit et pin. Un excellent compromis entre élégance et séduction aromatique. *14 €.*
Château de Berne. Tél. : 04 94 60 43 52. Lorgues (Var).

Précision

BOURGOGNE - CRÉMANT-DE-BOURGOGNE, ICA-ONNA 2007

Maîtrise, souplesse, droiture, fruité. Une belle réussite à porter au crédit de l'un des typhoons du chablisien. *8 €.*
Jean-Marc Brocard. Tél. : 03 86 41 49 00. Préhy (Yonne).

Éclat

TOURAINE - TOURAINE, BRUT

Pamplemousse, ananas… et minéralité. La corbeille d'arômes est belle et le rosé, bien dessiné, passera le témoin de l'apéritif aux viandes blanches. *6,80 €.*
Domaine des Roy. Tél. : 02 54 32 51 07. Pontlevoy (Loir-et-Cher).

Fruit

BORDEAUX - CRÉMANT-DE-BORDEAUX, PAULIAN

Rond, typé par la rose, les fruits rouges, Paulian est un effervescent accompli et accessible, tous publics. Parfait sur un mignon de porc. *6,85 €.*
Lateyron. Tél. : 05 57 74 62 05. Montagne (Gironde).

Fleur

BEAUJOLAIS - VIN MOUSSEUX DE QUALITÉ, JUBILIANTES

Directe et franche, cette « méthode traditionnelle » est reposante. Terrible avec les fromages façon chèvre frais et le saucisson aux herbes. *9 €.*
Kugler-Bourgine. Tél. : 04 74 04 12 67. Lancié (Rhône).

À la fraîche !

Sauf à stocker en permanence une bouteille dans le bas du réfrigérateur, difficile d'improviser la dégustation d'un champagne à bonne température (entre 8 et 10 °C). Astuce : à l'habituel trio seau-eau-glaçons, ajoutez une poignée de gros sel. Le rafraîchissement ne durera qu'une douzaine de minutes.

PIERRE SABATIER (9)

Et un sans bulles, rare et racé

À la frontière entre Champagne et Bourgogne, le village des Riceys produit un rosé « tranquille ». Sans bulles, donc. Tout l'art consiste à obtenir de ce pur pinot noir le mystérieux « goût du Riceys », que les vignerons résument en « fruits rouges, fruits secs et épices ». *Rosé-des-riceys. Env. 20 €. Veuve A. Devaux. Tél. : 03 25 38 30 65.*

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Les vins du **Languedoc**

Avec Yannick Alléno, chef des cuisines du Meurice, et Nicolas Rebut, chef sommelier, découverte d'un terroir capable d'excellence.

TEXTE CORINNE VILDER - PHOTOS FRANCESCA MANTOVANI

Dégustation **au bar du Meurice**

Reçus par Nicolas Rebut « himself », venez passer un moment inoubliable au bar 228 du Meurice : dégustation de quatre grands vins en accord parfait avec quatre bouchées superbes. La vie de palace.

VIN DE PAYS DES CÔTES CATALANES, CUVÉE LAÏS 2006, DOMAINE OLIVIER PITHON

Une cuvée de petits rendements élaborée à partir des cépages grenache blanc, grenache gris et macabeu, très prisé pour sa fraîcheur. Un vin à la robe jaune paille aux reflets dorés, un nez de bonne intensité qui s'ouvre sur des notes de fruits à chair blanche et d'épices douces. À l'aération, une évolution avec des notes d'agrumes et de mirabelle. L'attaque est franche et s'affirme en finale avec une matière suave soutenue par un caractère minéral pur.

L'ACCORD TROIS ÉTOILES : **noix de coquille Saint-Jacques à la vapeur aux feuilles d'épinards, beurre de poivron doux aux truffes.** Les feuilles d'épinards viennent en convergence soutenir la délicatesse des coquillages. La cuisson à la vapeur préserve leur texture fondante et leur arôme légèrement noisette. Le poivron apporte du croquant, et une sensation douçâtre qui contre le caractère minéral et tonique du vin. Tandis que la complexité aromatique de la truffe noire résonne avec la texture crémeuse de la préparation et du vin.

VIN DE PAYS DE L'HÉRAULT, MAS DE DAUMAS GASSAC 2006

Un blanc à la robe jaune or, un nez d'une belle intensité avec des arômes de fruits jaunes et d'herbes aromatiques séchées. L'attaque souple évolue sur une matière onctueuse, soutenue par une acidité discrète, obtenue grâce à l'assemblage de plusieurs cépages dont le viognier, le chardonnay, le petit manseng ou le chenin, qui apporte vivacité et équilibre. En finale, une bouche persistante avec des notes de fruits exotiques.

L'ACCORD TROIS ÉTOILES : **homard bleu au curry de Madras, sauce aux condiments.** Cet accord est basé sur l'échange et le rapport de force. La puissance et la richesse du vin se fondent avec la texture serrée mais fondante du homard. La noix de coco, le curry et la mangue s'accordent en fraîcheur sur ses arômes. Un élevage en barriques neuves donne des notes toastées qui répondent aux notes fumées du lard. Le petit manseng, le chenin et les notes de gingembre signent la tonicité et laissent une bouche citronnée et poivrée.

COTEAUX-DU-LANGUEDOC TÊTE DE BÉLIER 2002, CHÂTEAU PUECH HAUT

La syrah, en cépage majoritaire, le grenache et le mourvèdre composent cette cuvée à la robe grenat foncé. Le nez intense présente une belle complexité aromatique sur des notes de fruits noirs macérés, de garrigue et d'épices. L'attaque en bouche est franche sur une matière jeune mais suave et les tannins commencent à se patiner. L'acidité du vin permet un équilibre entre cette matière veloutée et cette générosité aromatique.

L'ACCORD TROIS ÉTOILES : **cuisses de pigeon préparées comme une alouette sans tête en cocotte aux truffes.** Sans jamais la dépasser, le vin soutient par sa fraîcheur cette belle préparation savoureuse et intense. La truffe noire se mêle à merveille aux arômes de torréfaction et d'épices du vin. Sa finale généreuse soutient les saveurs du petit gibier et de la truffe. Sur des préparations de la sorte, il faut opter pour des vins subtils mais très bien structurés pour obtenir un accord homogène et racé.

VIN DE PAYS DE L'HÉRAULT, DOMAINE DE LA GRANGE DES PÈRES 2004

Une robe rouge grenat aux reflets rubis, un nez exubérant mariant des arômes de fruits rouges, de cuir, de torréfaction sur des notes balsamiques. En bouche l'attaque est souple et évolue sur une matière soyeuse. La structure tannique est présente, fine et élégante. La finale longue laisse en bouche une touche d'amertume agréable. Ce vin ne s'impose pas par sa puissance, mais par la finesse de ses tannins et sa profondeur.

L'ACCORD TROIS ÉTOILES : **beau morceau de côte de veau Foyot, pommes soufflées.** La viande bien moelleuse est embellie par une sensation de fraîcheur apportée par le persil et la sauce béarnaise. La moelle accentue le côté soyeux et le fromage apporte cette sensation « toastée » et de gras. Les pommes soufflées donnent juste un caractère croustillant pour s'allier aux notes vanillées dégagées par le vin. L'accord est très homogène (« rien ne dépasse ») et révélateur qu'un simple vin de pays peut se classer parmi les plus grands.

Pour s'inscrire **et pour commander**

DÉGUSTATION

La dégustation des grands vins du Languedoc s'est déroulée le 5 février dernier au bar 228 de l'hôtel Le Meurice, 228, rue de Rivoli, Paris 1er. La prochaine session des « Nocturnes du 228 » aura lieu le 2 avril 2009 de 19 h à 20 h sur le thème « Grands blancs secs d'Alsace ». 90 € par personne. Réservation par téléphone au 01 44 58 10 66.

VINS ET VIGNERONS

- *Domaine Olivier Pithon, 19, route d'Estagel, Calce (Pyrénées-Orientales). Tél. : 04 68 38 50 21.*
- *Mas de Daumas Gassac, Aniane (Hérault). Tél. : 04 67 86 59 23.*
- *Château Puech Haut, 2 250, route de Teyran, Saint-Drézéry (Hérault). Tél. : 04 67 86 59 23.*
- *Domaine de la Grange des Pères, Aniane (Hérault). Tél. : 04 67 57 70 55.*

TEXTE CORINNE VILDER - PHOTOS FRANCESCA MANTOVANI

Il y a trente ans, ce terrain abritait des oliviers, quelques moutons et des tonnes de galets roulés… Aujourd'hui, Château Puech Haut compte plus de cent hectares de vignes et se hisse au rang des plus beaux vignobles de la Méditerranée. Rencontre avec Gérard Bru, seigneur des lieux.

Les défis du maître de **Puech Haut**

Silhouette massive de chasseur, économie de gestes, regard bleu-vert acier et gueule « à la Jean Gabin » burinée par la vie au grand air, Gérard Bru s'avance et vous salue. Poignée de main ferme, voix aimable, mais volontaire. Ce chef d'entreprise d'une petite soixantaine est d'abord un chef de clan : choix des hommes qui l'entourent – « *il y a une complicité entre ma terre et les hommes* » – et qui l'appellent « patron » ; fierté à façonner ses jeunes recrues à « l'esprit Puech Haut ». Cet homme-là est un grand vigneron du Languedoc qui a donné une nouvelle topographie à un terroir. Il faut l'écouter raconter la Méditerranée « *le berceau de la civilisation et du vin, là-dessus il ne faut pas se tromper* », son grand-père vigneron dans le Minervois et, bien sûr, le Puech Haut où il venait à dix-huit ans « *faire l'ouvrier agricole et gagner quatre sous d'argent de poche pour partir en vacances* ».

DÉFI Nº 1… CRÉER UN VIGNOBLE

« *Mon premier millésime date de 1996. Vouloir faire son vin, ce n'est pas quelque chose que l'on découvre un matin en se levant. Si j'ai créé cette propriété de toutes pièces, c'est que, d'une façon ou d'une autre, cela existait déjà en moi.* » À quarante-deux ans, Gérard Bru, ex-capitaine d'industrie, est riche. Et s'ennuie. Mais il a un atout : « *Je suis un récupérateur né.* » À quelques kilomètres de Montpellier, sur les communes, de Saint-Drézery et de Castries, une terre de garrigue, d'oliviers et de pâturages est à vendre. Et voilà. Gérard Bru va pouvoir reproduire « *ce que j'ai toujours connu dans mon enfance* ». Puech Haut ? Pour certains, le nom est synonyme de petites collines et pour d'autres, les « vieux », de pieds chauds (prononcez puek aou) en occitan. « *C'est mon interprétation, et cela se comprend quand on regarde, entre les ceps de vigne, les gros galets roulés qui prennent la chaleur et la restituent pendant la nuit.* » Ils seront la carte d'identité d'un nouveau vignoble du Languedoc pour lequel ce gentleman-farmer achète ses trente premiers hectares puis, au fil des ans, les terrains aux alentours. « *Pour augmenter mon vignoble et arriver à cent hectares, il m'a fallu acquérir des propriétés puis les revendre pour avoir des droits de replantation. En France, on ne peut pas acheter un terrain et le planter puisqu'il y a des primes à l'arrachage.* » Le pari d'un « paysan » qui refuse l'étiquette de businessman : « *Mon métier, c'est d'entreprendre chez nous* », dit Gérard Bru. Il a même baptisé une parcelle de vignes *Costa caro*, (littéralement « elle coûte cher ») après une acquisition âprement négociée avec un voisin « *qui ne pouvait plus refuser mon offre* ».

DÉFI Nº 2… BÂTIR UN CHÂTEAU

Le maître des lieux a la réputation d'être un amateur de côte-rôtie et de châteauneuf-du-pape, deux appellations des côtes-du-rhône. Pour son domaine viticole, aux côtés des cépages à présent traditionnels du Languedoc, grenache, mourvèdre, carignan pour les vins rouges et marsanne, grenache blanc, viognier pour les vins blancs, il a choisi de complanter majoritairement la syrah pour les premiers et la roussane pour les seconds. Sa marque de fabrique, afin de bien typer son terroir, car « *à trop mélanger les couleurs, on finit par faire du gris* ».

Baptisé château (« *commercialement, c'est mieux que domaine* »), Puech Haut a repris à son compte la magnificence d'une « folie » montpelliéraine. C'est une demeure bourgeoise d'inspiration italienne construite au XVIIe ou au XVIIIe siècle et qui offre dans un cadre champêtre tous les raffinements d'une villégiature. Gérard Bru achète des bâtiments de la préfecture de Montpellier destinés à être démolis (« *une folie au sens propre et au sens figuré* ») et les transplante pierre par pierre à Puech Haut. Pendant les travaux, il découvre une tête de bélier, pierre ornementale d'une chapelle « *du XIe ou du XIIe siècle* », et en fait l'emblème d'une propriété qui a pris racine à l'aube du troisième millénaire.

Ce sera le premier « îlot » de Puech Haut, soixante hectares où la vigne côtoie les chênes truffiers et les oliviers pour une production maison d'huile d'olive : « *Ici on n'a que des galets roulés, c'est un terroir plus facile qui donne des vins tout en fraîcheur ou minéraux, tandis qu'au Pic Saint loup on a des petits cailloux cassés qui sont des éboulis des collines.* » Ce second « îlot », distant de un kilomètre et dont on aperçoit la haute silhouette calcaire, a connu son premier millésime en 2001. « *C'est un beau terroir que j'aime bien. Des gens venus de l'extérieur y apportent leur*

Gérard Bru et Nicolas Rebut

Encore un des paris fous de Gérard Bru ! Mettre en beauté des barriques grâce à des artistes de renom, Ben, Di Rosa, Chambas, Clément, Giorda, Changizi… Et à partir de ces pièces uniques, déjà exposées dans les musées, éditer des petits formats en série limitée, les Bib'Art ou Bag-in-box® artistiques.

diversité et ont une démarche intéressante pour obtenir une appellation "cru" sur Pic Saint Loup avec des contraintes sur l'âge des vignes, l'encépagement ou encore l'élevage des vins. »

DÉFI Nº 3… DES VINS TOUT EN FRAÎCHEUR
Atout – ou inconvénient – pour le Languedoc : la plus vaste et la plus vieille région viticole française demeure sans rivale pour sa production de vins rouges corsés, dotés d'un fort degré d'alcool et qui ont besoin de quelques années de garde en cave pour s'épanouir: « *Comme il fait toujours beau, on n'a pas l'effet millésime qui joue, comme à Bordeaux ou en Bourgogne. Par contre, les années de sécheresse sont redoutables. C'est contradictoire, mais quand il fait très chaud l'été, on arrive à des blocages de maturité avec des degrés d'alcool très importants, entre 14 et 14,5º. L'erreur serait de se dire que l'on a beaucoup de degrés, donc que c'est mûr. Pour cette raison, nous vendangeons tardivement et nous obtenons ainsi des vins avec des tannins plus souples.* »

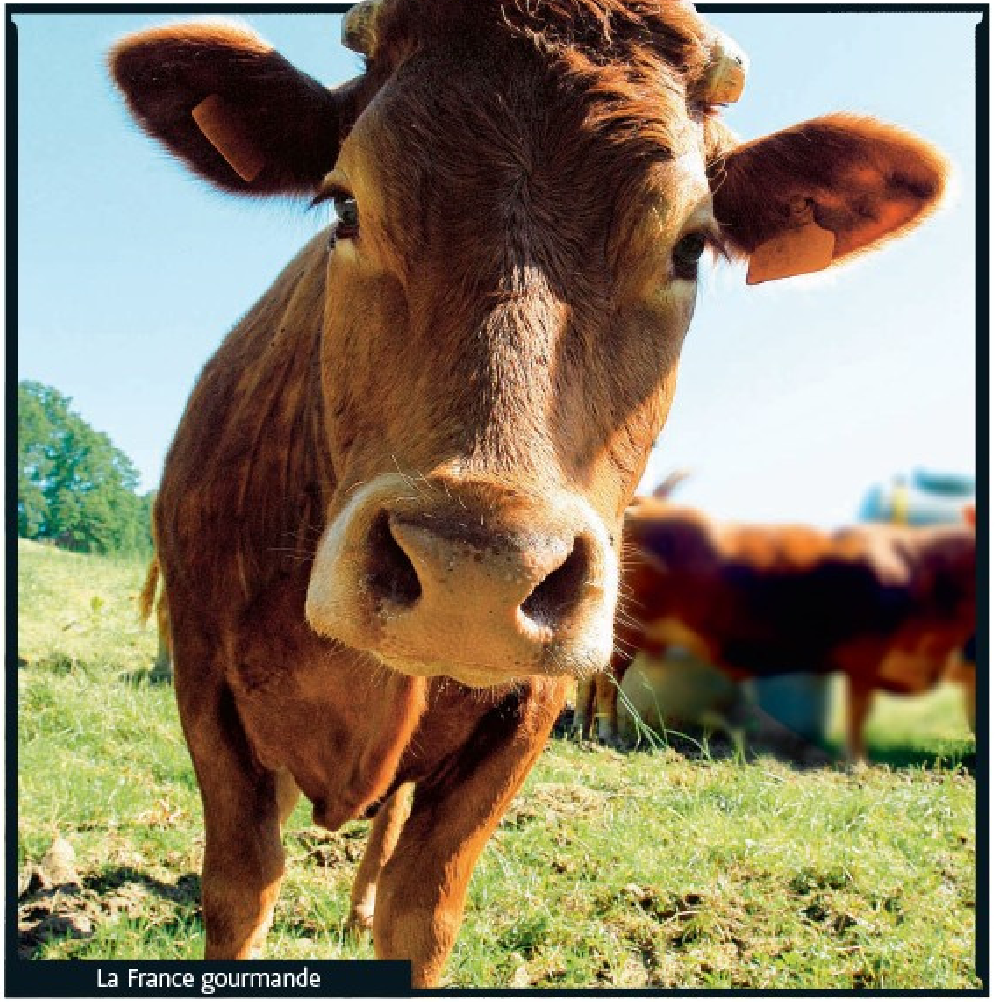
Gérard Bru vinifie séparément chaque parcelle et chaque cépage. Tout est individualisé dans différents contenants. Des cuves tronconiques en bois « *comme au Château Margaux* », des petites cuves en béton de 30 hectolitres « *dans lesquelles j'ai fait couler une résistance comme un plancher chauffant de villa qui me permet de pouvoir chauffer ou refroidir chacune différemment pour les macérations* », et des barriques marquées du sceau d'une tête de bélier pour les plus belles cuvées. Un travail d'orfèvre (« *surtout pour les fermentations, il faut avoir des températures douces qui ne s'arrêtent pas la nuit ou en hiver* »), qui donne fraîcheur et belle matière à des vins prêts à boire dès leur jeunesse.

> « Un bon vin, c'est celui qui est bon tout le temps. »
> *Gérard Bru*

DÉFI Nº 4… FÉDÉRER L'ESPRIT PUECH HAUT
« *Il y a en France une espèce de snobisme qui plébiscite les cuvées confidentielles et les vins difficiles pour lesquels on ne comprend pas toujours tout. Ici, on ne fait pas des vins dans l'air du temps ou à la mode. On ouvre une bouteille, on la boit et c'est tout.* » L'esprit Puech Haut ? « *On fait des vins languedociens riches, aromatiques, très structurés mais jamais violents.* » Pour l'exemple, un coteaux-du-languedoc blanc 2007, roussane, marsanne et grenache blanc « *avec une pointe de viognier* », très dense, bien équilibré avec une belle vivacité en fin de bouche. D'ailleurs, malgré sa jeunesse, Nicolas Rebut, notre chef sommelier du Meurice, n'a pas hésité à le mettre à sa carte. Et de le proposer avec des lamelles de truffe et de comté sur une salade de jeunes endives. Un Clos du Pic 2001, un vin rouge net, précis, somptueux, ou un coteaux-du-languedoc Tête de bélier rouge 2004, syrah, grenache « *avec un peu de mourvèdre et de carignan en fonction des années et des assemblages* », aux tannins souples et à l'acidité bien maîtrisée, qui rend compte d'un millésime prêt à boire mais qui peut aussi se conserver en cave plus de dix ans. « *Tous les gens demandent si on peut garder les vins mais ils les boivent tout de suite, voilà le problème…* »

Mais si vous avez un peu de patience et la chance de pouvoir stocker quelques bonnes bouteilles, vous serez à l'affût de la fameuse cuvée La 40e – 50 % syrah et 50 % grenache –, « *vinifiée complètement à l'ancienne* », non égrappée, non sulfitée, non levurée, le *nec plus ultra* de Puech Haut, souple, soyeux « *au sens bourguignon du terme* ». Certains prétendent que le Languedoc a de veilles histoires à éliminer, d'autres que ce terroir a déjà fait sa révolution. Prenez date à Puech Haut, sous la tonnelle : « *Un bon vin, c'est celui qui est bon tout le temps.* » ■

TEXTES ET PHOTOS DOMINIQUE GUILLEMAIN D'ECHON

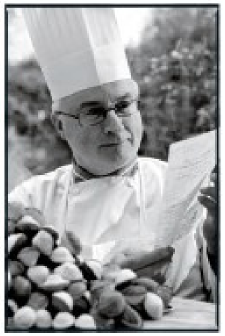


Les stars du Limousin

Chaque région recèle des trésors. Corrèze, Creuse et Haute-Vienne se partagent un Limousin chaleureux et savoureux ; pour peu que l'on s'y attarde, qu'on le regarde et qu'on le goûte. Rencontre avec de vraies stars sincères et tellement aimables. La France a du talent.

La liqueur de châtaignes et la Distillerie du Centre

Il n'en reste qu'une ! Une seule distillerie, fondée en 1789, là où pendant près de deux siècles des dizaines de distilleries portèrent haut et loin le nom de Limoges ! Héritier de cette tradition de maîtres liquoristes, Pierre Nouhaut (ci-dessus) veille à l'élaboration minutieuse de ces macérations de fruits et de plantes distillées encore aujourd'hui dans des alambics du XIXe siècle. C'est ici que l'on trouvera la sublime liqueur de châtaignes, à déguster fraîche ou sur de la glace pilée. Mélangez-la à du vin blanc pour confectionner un délicieux apéritif, qu'on appelle le Feuillardier.
***Distillerie du Centre**, 54 rue de Belfort, Limoges (Haute-Vienne). Tél. : 05 55 77 23 57.*



La madeleine de Saint-Yrieix et Alain Ponthier, pâtissier

C'est une histoire incroyable que celle de M. Ponthier, pâtissier à Saint-Yrieix-la-Perche : en faisant des travaux de rénovation dans son magasin Le Croquembouche, il découvre dans un mur de pierre la recette authentique de la madeleine de Saint-Yrieix, rapportée de son tour de France par un compagnon pâtissier. L'originalité de cette délicieuse madeleine est l'essence d'amande amère qui entre dans sa composition. Ce petit gâteau moelleux et parfumé, en forme de coquille Saint-Jacques, est fabriqué au Croquembouche de manière entièrement artisanale et sa réputation n'est plus à faire dans la région.
Alain Ponthier, inspiré par la pomme, autre produit phare du Limousin, a créé également la pomminette, une madeleine au jus de pomme. Il propose aussi de savoureuses pâtisseries à base de châtaigne.
***Le Croquembouche**, 9, rue Émile-Frange, Saint-Yrieix-la-Perche (Haute-Vienne). Tél. : 05 55 08 12 61.*

La Limousine est réputée pour ses qualités gustatives exceptionnelles : tendreté, finesse et persillé la font se classer régulièrement première aux tests de dégustation partout dans le monde. L'UFC Que Choisir l'a d'ailleurs classée en 2003 comme le meilleur choix en matière de viande bovine sous label rouge. La race bénéficie de garanties d'origine, améliorées par une sélection sévère, du savoir-faire des éleveurs locaux et des conditions d'élevage certifiées : du veau sous la mère réputé pour sa viande blanche au bœuf limousin, viande rouge par excellence, l'élevage se fait en plein air sur les verts pâturages du « pays de l'arbre et de l'eau ».
www.limousine.org

La limousine et Frédéric Boussely, éleveur

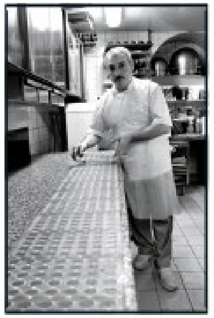
Frédéric Boussely est éleveur de vaches limousines dans le sud de la Haute-Vienne et passionné d'équitation western. La limousine a besoin de grands espaces de liberté pour développer ses muscles et améliorer ainsi la qualité de sa viande. Confronté à un système d'exploitation semi-expansif dans un relief vallonné et parfois difficilement accessible, le travail à cheval s'est naturellement imposé à lui, lui permettant d'allier l'agréable à l'utile pour le rassemblement de ses troupeaux. Frédéric dresse lui-même ses quarter-horses et a fait plusieurs fois le voyage aux États-Unis pour perfectionner sa technique. Il est un des rares en France à pratiquer ainsi de front sa passion pour les chevaux et son métier d'éleveur, qui, confie-t-il, « me laisse trop peu de temps pour continuer à me perfectionner comme j'aimerais le faire ». N'empêche, Frédéric est champion dans son domaine et il envisage de poursuivre formations et rencontres pour porter son art équestre encore plus loin… au bénéfice de ses troupeaux !
***Frédéric Boussely**, Le Beau Bourna, Glanges (Haute-Vienne). Tél. : 05 55 00 76 72.*

Siège des organisations professionnelles de la race bovine, le pôle de Lanaud, œuvre de l'architecte Jean Nouvel, est un lieu privilégié de contact entre l'agriculture vivante et dynamique, très prégnante en Limousin, et une urbanité grandissante.
C'est aussi un pôle international de rencontres. À quelques kilomètres de Limoges, classé au patrimoine du XXe siècle par le ministère de la Culture et homologué « site remarquable du goût », il abrite notamment la Station nationale de qualification, un outil de référence pour la sélection de la race. Chaque année, 700 des meilleurs jeunes taureaux limousins y sont comparés et évalués. Référence mondiale en matière de génétique, animaux reproducteurs, embryons et semences sont vendus à l'étranger : la limousine est présente aujourd'hui dans plus de 70 départements français et 80 pays.
***Pôle de Lanaud**, Boisseuil (Haute-Vienne). Tél. : 05 55 06 46 00. www.poledelanaud.com*

Le pôle de Lanaud, « site remarquable du goût »

M. Burgalière est une figure de Limoges : dans la famille, on est boucher de père en fils depuis neuf générations. Il sait donc de quoi il parle quand il évoque son métier.
Sa force : sa culture familiale, qui lui permet de transformer ses produits comme le faisaient ses ancêtres. Il déplore la disparition progressive des bouchers abattants, surtout dans une région à viande telle que le Limousin.
Lui achète tous ses animaux vivants, choisit les meilleurs produits sur place, s'associe avec des éleveurs pour proposer à la vente dans ses cinq boucheries artisanales une qualité irréprochable. Il met toute son énergie dans la formation des jeunes, auxquels il transmet l'amour du métier et le savoir-faire d'une tradition qu'il entend sauvegarder.
Les magasins Burgalière, Limoges (Haute-Vienne). Tél. : 05 55 43 93 92.

Les Burgalière, bouchers de père en fils



En limousin vous verrez partout un joli petit gâteau rond décoré d'une feuille de châtaignier, emblème de la région : c'est le burgou, à la texture moelleuse, délicatement parfumé à la châtaigne. Il tient son nom d'un bandit de grand chemin célèbre en limousin, sorte de Robin des bois local qui volait aux riches pour donner aux pauvres, voleur des forêts au pays des châtaigniers et des loups…
On trouve aussi ce drôle de biscuit chez M. Piquet, pâtissier-chocolatier de Limoges renommé pour ses exquis chocolats fourrés au praliné maison.
Pâtisserie-chocolaterie Piquet, 17, place Denis-Dussoubs, Limoges (Haute-Vienne). Tél. : 05 55 77 53 89.

Le Burgou et M. Piquet, pâtissier

L'usine-brasserie de Julie Michard

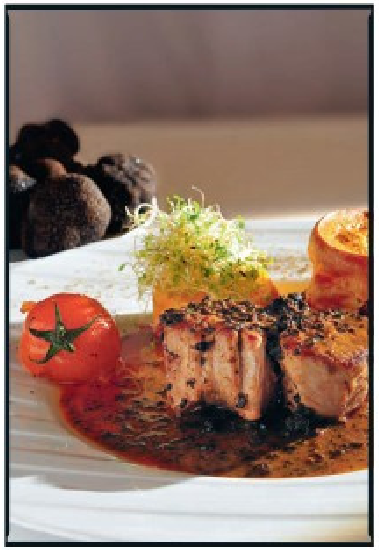
Lieu magique que la Brasserie Michard, au cœur de Limoges, où l'on peut voir depuis le comptoir les cuves de fermentation et de décantation, dans un décor qui retrace l'histoire de la brasserie limousine. Julie Michard, passionnée par son métier, poursuit le travail entrepris par son père : pour faire face à la demande et au succès croissant de ses bières, elle a ouvert au nord de Limoges une usine-brasserie dédiée à la bière de qualité : naturelles, élaborées à partir de souches cultivées sur place et selon la loi de pureté allemande de 1516 (eau, malt, houblon et levure), ses bières brunes, blondes, ambrées se dégustent sur place accompagnées d'une délicieuse flammekueche et de brotmeister. On découvre sur place les étapes de la fabrication, de la culture de la levure à l'embouteillage. Avec Julie, la bière prend une nouvelle identité : douceur, raffinement, saveur et légèreté…
Brasserie Michard, 8, place Denis-Dussoubs, Limoges (Haute-Vienne). Tél. : 05 55 79 37 98. Allée de Faugeras, Limoges (Haute-Vienne). Tél. : 05 55 04 02 78.

Julien Dupont est éleveur de porcs cul noir : cette race, spécifique du pays arédien en Haute-Vienne, existe depuis le XVIe siècle. À la fin des années 80, elle est sur le point de disparaître : il ne reste qu'une soixantaine de sujets dans tout le département. Une poignée d'agriculteurs passionnés décident de sauver cette race qui fournit une viande d'une finesse incomparable : le cul noir est un cochon élevé en plein air, qui trouve sa nourriture dans la nature en toute liberté.
« Élever du cul noir relève pour moi du militantisme », *nous dit Julien, 30 ans, installé depuis six ans. Il coûte cher à produire : 18 mois d'élevage avant d'arriver à maturité (contre 6 mois pour un cochon rose), 7 petits par mère environ (contre 15 à 16 pour le cochon), besoin d'espace… Les contraintes sont lourdes et de nombreux éleveurs abandonnent faute d'aides substantielles pour développer leur activité.* « C'est un cochon tellement sympa, ajoute *Julien*, avec un caractère facile, une joie de vivre… mais si le système économique continue à ne prendre en compte que les notions de rentabilité, il disparaîtra de nouveau. »
***Julien Dupont**, Les Palennes de Ligoure, Le Vigen (Haute-Vienne). Tél. : 05 55 00 43 25.*

Julien Dupont, éleveur de porcs « cul noir »

Le bœuf à la mode, boucherie-restaurant

Unique en France, voici la boucherie restaurant Le Bœuf à la mode, à Limoges.
Depuis l'âge de 14 ans, Claude Lebraud découpe la viande limousine. Dans les années 90, sa boucherie accuse un fort ralentissement d'activité : les modes de vie ont changé, plus personne ne cuisine pour le déjeuner, et les micro-ondes réchauffent les plats achetés tout préparés pour le dîner… Claude a alors l'idée de proposer à ses clients la dégustation de sa viande limousine sur place. Il casse les murs de sa boutique, installe des cuisines, embauche un chef et lance la première « boucherie restaurant » :
« C'était un défi lancé à la morosité ambiante », *se souvient-il. Aujourd'hui, il sert chaque jour 35 à 40 couverts. Ses clients ? des amateurs de bonne viande, habitués ou hommes d'affaires, des invités à qui l'on veut faire découvrir la saveur exquise de la viande limousine.*
Le Bœuf à la mode, 60, rue François-Chénieux, Limoges (Haute-Vienne). Tél. : 05 55 77 73 95.



La recette du filet mignon de veau aux truffes

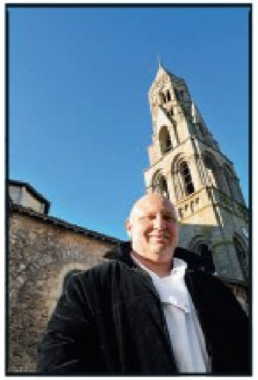
POUR 4 PERSONNES

• 4 tournedos de filet mignon de veau sans barde préparé par votre boucher • 1 truffe de 40 g environ • 20 cl de fond de veau • 20 g de beurre • Huile d'olive • Sel • Poivre du moulin.
• Coupez 4 belles tranches de truffe et hachez le reste.
• Chauffez une noix de beurre et 1 c. à café d'huile d'olive dans une poêle. Faites revenir les tournedos 4 minutes sur chaque face. Réservez-les sur une assiette.
• Déglacez la poêle avec le fond de veau et la truffe hachée. Faites réduire de moitié, rectifiez au besoin l'assaisonnement.
• Dressez les tournedos, ajoutez les lamelles de truffe. Nappez de sauce.

Didier Palard est un chef créatif. Sa cuisine est savoureuse, inventive : il sait mettre en valeur les produits du terroir en leur associant couleurs et saveurs à la façon d'un artiste inspiré.
« C'est en faisant les courses que lui viennent ses idées, *confie son épouse Marie-Christine qui gère avec lui le restaurant Le Cheverny à Limoges.* Avec lui, difficile de prévoir le menu… c'est parfois éprouvant pour son entourage… » *Mais aux fourneaux, le chef réinvente avec humour et talent la cuisine traditionnelle régionale, tel le « sushi limousin » qui lui valut médaille d'argent et prix de l'innovation 2003.*
Terrine de foie gras de canard maison mi-cuit au chocolat grand cru, cèpes et poivre de Sichouan, filet mignon de veau au jus de truffe, purée de carottes à l'orange, tous ces plats à déguster avec les explications du chef, premier à obtenir le titre de maître restaurateur du Limousin pour la qualité de son accueil et de ses prestations.
Le Cheverny, 63, avenue Baudin, Limoges (Haute-Vienne). Tél. : 05 55 34 50 01.

Didier Palard, le chef du Cheverny

Le massepain et Stéphane Colignon, boulanger-pâtissier



Ne quittez pas Saint-Léonard-de-Noblat sans avoir goûté le massepain, un petit gâteau fait d'amandes émondées, de sucre et de blanc d'œuf réunis dans des proportions frisant la perfection. Il fut rapporté d'Italie dans la région par des moines suisses. Il était très apprécié des pèlerins en route pour Saint-Jacques-de-Compostelle pour sa valeur énergétique et sa longue conservation.
Stéphane Colignon, président de la Confrérie des massepains, le fabrique à partir d'une recette transmise depuis 1872, dans la plus vieille pâtisserie de Saint-Léonard. Craquant à l'extérieur, moelleux à l'intérieur, le massepain de la maison Colignon est garanti sans gluten, avec des amandes émondées sur place. Un délice !
***Boulangerie-pâtisserie Stéphane Colignon**, 12, place de la République, Saint-Léonard-de-Noblat. Tél. : 05 55 56 04 58.*

Adresses exquises

À LIMOGES

Pour trouver réunis tous les bons produits régionaux :

Halles de Limoges
Place de la Motte
Marchés de Limoges
Place Haute-Vienne
Place Marceau
Place des Bancs
La Petite Chocolatière
46, rue Jean-Jaurès
Tél. : 05 55 34 17 77.
Chocolaterie Rouillé
20, rue Adrien-Dubouché.
Tél. : 05 55 77 22 82.
Triperie Cuo Negra
Marc Firmin
1, place Saint-Aurélien. Tél. : 05 55 32 28 05.
Le Pré gourmand
(spécialités limousines)
51, rue Adrien-Dubouché. Tél. : 05 55 77 19 73.
Aux délices de Mathilde
(produits gastronomiques régionaux)
8, rue Haute-Vienne. Tél. : 05 55 34 19 32.

Tout l'été, les marchés des producteurs de pays, ***avec dégustation sur place :*** *Saint-Léonard-de-Noblat, Solignac, Saint-Mathieu, Bussière-Galant, Chaptelat, Le Dorat, Vicq-sur-Breuilh, Saint-Pardoux. www.marches-producteurs.com. Tél. : 05 87 50 40 00.*

RESTAURANTS À LIMOGES

L'Amphitryon
26, rue de la Boucherie. Tél. : 05 55 33 36 39.
Les Petits Ventres
20, rue de la Boucherie. Tél. : 05 55 34 22 90.
La Vache au plafond
7, avenue Garibaldi. Tél. : 05 55 10 10 20.
Chez Alphonse
5, place de la Motte. Tél. : 05 55 34 34 14.

RESTAURANT À SAINT-YRIEIX-LA-PERCHE

Le Cheval blanc - René Maury
19, place du Marché.
Tél. : 05 55 75 01 46.

HÔTEL ET CHAMBRES D'HÔTES

Hôtel de la Paix
(et son incroyable collection de phonographes)
25, place Jourdan, Limoges.
Tél. : 05 55 34 36 00.

Chambre d'hôtes labellisée Clévacances
M. Vergnole
Panazol. Tél. : 05 55 31 28 31. www.clevacances.com
Chambres d'hôtes (3 épis) labellisées gîtes de France
www.gites-de-france-limousin.com
Mme Chastagner *(ancien prieuré du XVIe siècle)*
Allée du Puy-Marot, Feytiat. Tél. : 05 55 48 33 97.
Béatrice et Gilbert Sallet
6-7, place du 11-Novembre, Compreignac.
Tél. : 05 55 71 23 51.
Colette et Patrick Bergot
Château Ribagnac, Saint-Martin-Terressus
Tél. : 05 55 39 77 91. http://chateauribagnac.com
Maïthé et Paul de Bettignies
La Drouille, Saint-Hilaire-les-Places
Tél. : 05 55 58 21 26.
Josette et Keith Richardson
Chasseneuil, Saint-Symphorien-sur-Couze
Tél. : 05 55 53 59 01.

Pour tout renseignement
et pour le plus charmant des accueils :
Comité départemental du tourisme de la Haute-Vienne
4, place Denis-Dussoubs, Limoges (Haute-Vienne).
Tél. : 05 55 79 04 04. www.tourisme-hautevienne.com

Régal n° 28 - avril / mai 2009

TEXTES DELPHINE BERTHELLIER - PHOTOS VIRGINIE DE GALZAIN

Un comptoir à Brooklyn

Welcome ! La plus grande coopérative alimentaire des États-Unis se trouve à une demi-heure de Manhattan, au cœur du quartier résidentiel de Park Slope, à Brooklyn. L'établissement, fondé en 1973, ne cesse d'attirer de nouveaux adhérents : près de 15 000 aujourd'hui. Un supermarché pas comme les autres. Reportage.

Quelle cohue ! Dans l'allée du rayon fruits et légumes de la coopérative, il est difficile de se frayer un passage. Chacun se rue sur les tomates, les salades, les concombres, les carottes, les pommes, les poires, les clémentines et les raisins. Les clients – tous membres de la coopérative – slaloment entre les cartons éventrés et les chariots bourrés à craquer en prenant soin d'éviter au passage les pieds des bénévoles du jour qui rangent les fruits et les légumes du dernier arrivage. Créée en 1973, la coopérative alimentaire de Park Slope, la plus grande du genre aux États-Unis, compte aujourd'hui 14917 membres. *« Au départ, nous étions dix habitants de Brooklyn en rogne contre les marges et les profits de la grande distribution alimentaire de New York »*, explique Joe Holtz, fondateur et gérant de la coopérative. *« Nous voulions établir un système qui permette aux consommateurs d'acheter des produits de qualité à bas prix. Nous avions aussi envie de former une communauté »*, continue-t-il. Les prix de cette coopérative sont maintenus plus bas que la moyenne, car les membres y travaillent bénévolement deux heures trois quarts toutes les quatre semaines Seules soixante personnes sont salariées.

PRODUITS BIO ET FERMES DE LA RÉGION

Les *shifts* – les travaux en équipe par roulement – vont du stockage des cartons au sous-sol au rangement des produits sur les rayons en passant par l'emballage des fromages ou par le travail en caisse. Si un membre rate un *shift*, il doit en faire deux autres pour compenser. Sinon, il n'a plus en principe le droit de faire ses courses à la coopérative.

Les produits frais restent une journée en rayon. Certains, comme le fromage, les condiments, la viande ou le pain, sont conditionnés manuellement au sous-sol. Un gage de qualité qui transforme chaque marché en un pur moment de plaisir.

Ouverte chaque jour de la semaine, la Coopérative voit défiler toutes les générations. Un rendez-vous convivial où l'on vient de tout New York pour faire ses courses en famille ou en solo, et se retrouver entre bénévoles.

Des articles 20 à 40 % moins chers que dans les supermarchés de la ville. 80 % des produits vient de l'agriculture biologique.

En échange du travail fourni, les clients achètent des articles 20 à 40 % moins cher que dans les supermarchés de la ville. 80 % des produits viennent de l'agriculture biologique, et le reste, comme certaines variétés de pommes et de poires, est très peu traité. La plupart des fruits et légumes, mais aussi la viande, proviennent des fermes de la région. La coopérative achète beaucoup de produits à la Lancaster Farm Fresh Coop, une coopérative de vingt-deux fermiers dont des amish et des mennonites, en Pennsylvanie. L'autre grand fournisseur est la Hepworth Farm, une ferme de 18 hectares qui a tissé un réseau avec d'autres fermes de la vallée de l'Hudson comme la Nettle Meadow Goat Farm, qui produit du fromage de chèvre.

Le rayon fromage, très riche, est constamment pris d'assaut. Port-Salut, raclette, brie, comté, munster, petit livarot du pays d'Auge, chèvre du Poitou, gouda de Hollande, bleu d'Espagne (monje), jarlsberg de Norvège ou encore double gloucester d'Angleterre disparaissent en un rien de temps. Même chose pour les fruits secs et les noix, très populaires ici : *« Les Américains aiment ajouter des noix dans leurs céréales le matin. Ils en mettent dans les salades, en mangent dans la journée et s'en servent pour confectionner les tartes à la noix de pécan, un dessert typique »*, explique Myra Klockenbrink, diététicienne. Pendant son *shift*, cette cinquantenaire décontractée conseille les clients. Elle se balade dans la coop avec, autour du cou, une pancarte où l'on peut lire « Avez-vous une question sur un produit ? », replace les produits dans les bons rayons… Une cliente lui montre des abricots secs : *« Pensez-vous qu'ils donnent assez d'énergie avant d'aller courir ? ». « Prenez aussi des amandes, ça vous donnera davantage d'endurance »*, conseille Myra. Tout l'esprit de la coop est là.

Au rayon viandes, le poulet, le porc mais aussi les faux-filets partent dans la journée. Le bœuf vient uniquement de fermes qui nourrissent les bovins avec de l'herbe. Pour Daniel Lichty, journaliste financier, chanteur… et jeune papa, il y a encore meilleur comme qualité de bœuf, mais dans sa région natale: *« J'ai grandi à côté d'une ferme dans le Midwest, mais je n'ai jamais eu autant de choix qu'ici pour les produits bio. Seul le goût du bœuf "black angus" du Midwest me manque ! Il est difficile de trouver une viande d'une qualité identique ! »* Tout comme les fromages et la viande, les fruits, les légumes, le poisson (surgelé uniquement, pour le moment), les produits laitiers et les diverses sortes de pains (y compris la baguette) ne restent pas plus d'une journée en rayon.

Succès oblige, il y a souvent la queue aux caisses. L'attente – plus d'une demi-heure aux heures d'affluence – est propice aux discussions, au feuilletage des livres de cuisine (thaïe, mexicaine, américaine) rangés près des caisses ou à la lecture de la *Gazette*, le maga-

Au cœur du quartier de Park Slope, Food Coop est un modèle d'économie sociale et solidaire, respectueuse de l'homme et de son environnement. Des produits sains, certifiés bio, sont un des ingrédients de son succès.

Les membres de Food Coop participent aux activités d'emballage et de mise en place des produits. Un des moments fédérateurs institués depuis plus de trente-cinq ans. Ce modèle communautaire fait des émules aux États-Unis.

zine gratuit que les membres trouvent à l'entrée du magasin. Chaque mois, ils peuvent y piocher des articles d'actualité ou les comptes rendus des réunions d'organisation de la coopérative. Dernière résolution adoptée : les personnes qui ont plus de soixante-cinq ans et qui sont membres de la coopérative depuis au moins vingt ans sont désormais dispensées de tour de *shift*.

LA JOIE DU TRAVAIL EN COMMUNAUTÉ

Les personnes d'une même famille doivent en principe toutes devenir bénévoles, et à leur majorité les jeunes doivent rejoindre la coopérative. Le travail en communauté enchante Julie Tudor, membre depuis dix ans. Lors d'une réunion d'orientation, qu'elle anime une fois par mois, elle se confie aux futurs membres : *« J'ai récemment eu le sentiment magique que la coopérative m'appartenait quand j'ai demandé à un autre membre s'il savait où "on" stockait les pots de glace à la vanille. »* L'engouement de Laura Perry, dynamique organisatrice d'événements pour une entreprise à but – et membre depuis quatre ans, va plus loin. *« J'aime le fonctionnement de ce lieu. C'est collectif ! C'est si rare aux États-Unis ! J'ai eu les larmes aux yeux la première fois que je suis venue ici »*, dévoile-t-elle. Pour Daniel Lichty, la fraîcheur et la qualité des fruits et des légumes – ces derniers sont aspergés plusieurs fois par jour par un petit jet d'eau placé en haut des bacs – font la différence avec les autres supermarchés du quartier. *« Ma femme et moi sommes devenus membres de cette oasis au milieu de Brooklyn peu après avoir emménagé à New York, il y a trois ans. Depuis, 80 % de notre régime alimentaire est bio »*, relate-t-il.

> **« J'aime le fonctionnement de ce lieu. C'est collectif ! C'est si rare aux États-Unis ! J'ai eu les larmes aux yeux la première fois que je suis venue ici. »**

Quelques membres viennent de Manhattan pour faire leurs courses. Certains avec une valise pour faire le plein pour un mois…
La coopérative a certes ses conditions (*« et certains membres trouvent qu'il y a trop de règles ou que travailler deux heures quarante-cinq toutes les quatre semaines, c'est trop lourd »*, s'indigne Laura Perry), mais aussi ses inconditionnels. En 2008, l'établissement a réalisé un chiffre d'affaires de 20 millions d'euros. Et commence à faire des émules. En un an, trois coopératives s'inspirant du même modèle sont nées : une en Pennsylvanie, une dans le Montana et une en Californie. Jessie Reiss, retraitée pimpante et adhérente de la coop depuis vingt ans, livre régulièrement ses secrets de cordon-bleu. Aujourd'hui petit cours de soupe dans les rayons : debout devant son stand, girolles dans une main et pot de *miso* dans l'autre, elle explique, enthousiaste et passionnée, sa recette d'inspiration japonaise. Prêtes à remplir leur chariot et à foncer dans leur cuisine, quelques femmes écoutent religieusement, posent des questions et prennent des notes. Ce soir, le potage sera succulent. *Yes, we can !* ■

Une fois le chariot rempli vient le temps de l'attente aux caisses. Disposés sur une bibliothèque, les livres de cuisine offrent des idées savoureuses à réaliser avec gourmandise et fantaisie.

Un coucher de soleil vu du pont de Brooklyn est un spectacle irréel. Une féerie urbaine pour découvrir New York autrement, sur près de deux kilomètres.

JEAN-FRANÇOIS MALLET

Peter Luger burger

PRÉPARATION : 45 MIN - CUISSON : 25 MIN
REPOS : 20 MIN
POUR 4 PERSONNES

• 1 kg de viande de bœuf découpée dans le paleron ou le tendre de tranche • 2 tranches fines de lard fumé • 1 grosse tomate cœur de bœuf • 1 gros oignon • 4 pains briochés « spécial hamburger » • 1 c. à soupe de ketchup • 4 c. à soupe d'huile de tournesol • Sel • Poivre.

RÉALISATION

• Découpez la viande en petits morceaux. Mixez-la finement dans un robot avec du sel, du poivre et le ketchup, si possible à l'aide d'un hachoir à viande avec une grille moyenne. Façonnez 4 steaks grands comme la paume de la main. Placez-les 20 min au réfrigérateur.

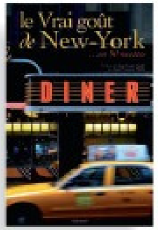
• Coupez la tomate en 4 tranches épaisses. Pelez l'oignon, coupez-le également en 4 tranches épaisses.

• Faites dorer les tranches de pain dans l'huile chaude et égouttez-les. Faites dorer le lard dans la poêle. Réservez. Saisissez les steaks hachés dans la poêle chaude.

• Montez 4 hamburgers en superposant dans chaque pain coupé en deux 1 steak, 1/2 tranche de lard fumé, 1 tranche de tomate et 1 tranche d'oignon. Refermez les pains. Dégustez tiède, accompagné d'une salade romaine.

Recette extraite du livre « Le Vrai Goût de New York ».

DÉVOREZ NEW YORK !



Une balade dans la « Grosse Pomme » donne faim d'Amérique. Le métissage et la créativité de New York remplissent l'assiette de goûts et d'histoires. Bien écrit et plein d'humour, le livre s'illustre de photos gaies et malicieuses. *So good !*
Le Vrai Goût de New York, de Jean-Louis André et Jean-François Mallet. Aubanel, 32 €.

infos pratiques

COMMENT S'Y RENDRE

Air France propose des vols Paris-New York (8 heures) et retour (7 heures) à partir de 540 €.
Air France,
2, rue Robert-Esnault-Pelterie, Paris 7e.
Tél. : 36 54. www.airfrance.fr
De l'aéroport JFK, un moyen rapide pour arriver au cœur de Brooklyn : l'AirTrain, l'équivalent de l'OrlyVal.
Brooklyn se trouve au sud-est de Manhattan, à environ une demi-heure en métro. C'est la municipalité la plus peuplée de New York.

QUAND Y ALLER

À New York, les hivers sont souvent rigoureux et les étés, très chauds. L'idéal est de s'y rendre en mai ou en septembre, quand la température est plus clémente.

OÙ SE RESTAURER

Les amateurs de bonne viande apprécieront ***Peter Luger Steak House****, une institution de la « Grosse Pomme ». On y sert d'excellents hamburgers. L'enseigne possède deux restaurants, dont un à Brooklyn, 178 Broadway. www.peterluger.com*

La trattoria Al Di La *ne désemplit pas. Ce très bon restaurant italien se trouve au cœur de Park Slope. Une de ses spécialités : le lapin braisé aux olives noires accompagné de polenta.*
248, 5e Avenue. www.aldilatrattoria.com

Pour une pause sucrée, dégustez un cup cake chez ***Sweet Melissa****, une des meilleures pâtisseries de Brooklyn. 175 7e Avenue (entre la 1re et la 2e rue). www.sweetmelissapatisserie.com*

QUE VISITER

Le pont de Brooklyn*, le plus vieux de la ville, avec sa splendide vue sur Manhattan.* ***Brooklyn Heights****, le quartier chic, d'où l'on a une superbe vue sur le sud de Manhattan.* ***Williamsburg****, quartier yuppie et branché où se côtoient boutiques de design et galeries d'art.* ***Park Slope****, quartier résidentiel connu pour ses jolies maisons, appelées* ***brownstones****.* ***La 5e et la 7e Avenue****, qui grouillent de magasins sympas et de restaurants.* ***Le musée de Brooklyn****, réputé pour sa collection d'art égyptien, et* ***le jardin botanique adjacent****, dans le quartier de Brooklyn Heights.* ***Coney Island****, le quartier russe, où l'on peut se balader sur la plage.*

UNE COOPÉRATIVE EN FRANCE

Les Nouveaux Robinson
Cette coopérative biologique, créée en 1993, possède quatre points de vente dans la région parisienne : un à Montreuil, un à Neuilly, un Boulogne et un à Ivry-sur-Seine.
Magasin principal : 9, rue Raspail, Montreuil-sous-Bois (Seine-Saint-Denis).
Tél. : 01 49 88 70 44. www.nouveauxrobinson.fr

TEXTE CAROLINE MIGNOT

Les faveurs d'une **religieuse**

Religieuse pas très catholique orange-chocolat de Christophe Roussel

PATRICK GÉRARD

Elle ne cache pas ses appas. Faites vœu de gourmandise et succombez aux charmes de cette sacrée enjôleuse.

Qui osera avouer qu'il ne dévore pas des yeux ses formes rebondies et si appétissantes: cette pâte à choux blonde, ce glaçage brillant et ses superbes flammettes de crème au beurre? La religieuse serait née en 1856 à la pâtisserie Frascati, à l'angle de la rue de Richelieu et du boulevard des Italiens, à Paris, sous les apparences d'une crème pâtissière cachée dans de la pâte à choux décorée de crème fouettée. Les années passant, la religieuse s'arrondit: un gros chou surmonté d'un plus petit – qui rappelle la forme d'une femme portant ample jupe serrée à la taille –, garnis de savoureuses crèmes, recouverts de glaçage souvent assorti à la crème (la religieuse est coquette) et paré d'une collerette de crème au beurre. Dès ses débuts, elle défile en habit de café ou de chocolat, parfums identiques à ceux de l'éclair créé à Lyon à la même époque, en 1850. Religieuse, éclair, chou, de toutes nouvelles formes de gâteaux que l'on doit à l'utilisation de la poche à douille depuis Antonin Carême (1784-1833), illustre cuisinier dont les pièces montées monumentales et les dessins attestent d'une volonté d'art et de grandiose. Aujourd'hui, les plus grands noms continuent d'honorer la religieuse. Dalloyau crée à la commande une « religieuse de rêve », immense, à partager. Dans son livre *C'est du gâteau*, Christophe Michalak, chef pâtissier de l'hôtel Plaza Athénée, donne des recettes irrésistibles, de la « religieuse au caramel beurre de sel » à celle « à la fraise en trompe-l'œil ». Christophe Roussel, pâtissier à La Baule, ose quant à lui les « religieuses pas très catholiques », aux couleurs et aux parfums inédits: chocolat-fruits exotiques, framboise-thé vert; certaines s'offrent même le luxe de se coiffer de trois choux! Ne boudez pas les faveurs de cette belle dame.

LES BONNES ADRESSES

- *Dalloyau, www.dalloyau.fr*
- *« C'est du gâteau », de Christophe Michalak, éditions Plon.*
- *Christophe Roussel, 6, av. des Camélias, La Baule-Escoublac (Loire-Atlantique), tél.: 02 40 60 65 04, et 26, rue Saint-Michel, Guérande (Loire-Atlantique), tél.: 02 51 73 75 65.*

16 pages pour mieux acheter

La primeur des légumes primeurs **vrai/faux** 116

Les audaces **des chèvres frais** **10 bonnes raisons** 120

Génération **salade** **enquête** 124

Crème fouettée l'effet d'une bombe **banc d'essai** 128

Le crabe aux pinces d'or **le tour des boîtes** 130

TEXTE NADINE KERARMEL

LUCIEN B - ASA-PICTURES

LA PRIMEUR des légumes primeurs

Oignons blancs, jeunes poireaux, carottes fanes, navets violets, pommes de terre de Noirmoutier…, les légumes primeurs fleurissent nos étals ; ils sont irrésistibles. Mais qui sont-ils vraiment et possèdent-ils tant de qualités ? Bref ne nous raconte-t-on pas des salades sur le gratin des petits légumes ?

Les légumes primeurs, c'est uniquement au printemps

Vrai. « Primeur» signifie « premier de la saison ». Si le terme primeur peut paraître flou, une réglementation initialement prévue pour les pommes de terre s'étend aux « primeurs ». La période officielle de commercialisation dure du 1er février au 31 juillet. Mais la vraie saison débute avec les oignons blancs et les radis de printemps en mars, suivis de près par les asperges, les poireaux semés, les navets fanes… On reconnaît d'emblée les primeurs à leur aspect et à leur couleur. Mais s'ils ont tous ont une peau fine, une texture tendre et une saveur légèrement sucrée, chacun possède cependant ses caractéristiques propres. Les poireaux sont plus minces et la répartition entre les feuilles vertes et la partie blanche identique, les carottes fanes, plus colorées. À partir du 1er août, l'appellation « primeur » disparaît. Les petites pommes de terre sont « nouvelles » et les carottes, « de saison ».

Ils sont plus digestes car cueillis plus jeunes

Vrai. Ces légumes étant cueillis très jeunes, leurs fibres sont plus tendres et plus fines que celles des légumes d'hiver et ils ne nécessitent donc pas une cuisson longue. Ils sont mieux tolérés par les enfants et les personnes fragiles ou âgées. Les radis de printemps, gorgés d'eau, sont plus tendres et croquants.

NOUVELLE RÉGLEMENTATION

Une réglementation européenne qui entre en vigueur en juillet prochain, a abrogé de nombreuses normes de qualité concernant l'aspect (catégories extra, 1, 2...) et le calibre des fruits et légumes commercialisés. Hormis dix produits pour lesquels une norme stricte subsiste, les exigences en matière d'aspect et de calibre seront plus limitées.
Les producteurs ne savent pas quelle sera la réaction des consommateurs, mais ceux-ci ne réagissent-ils pas déjà en refusant d'acheter des produits qui ne leur semblent pas avoir une certaine qualité ?

MINIS, MAIS MAXI CHERS !

Que ce soit les choux-fleurs, les concombres ou les autres légumes miniatures, ils sont tendance et super déco. Mais ils n'ont rien à voir avec les primeurs et tout à leur envier.
Il s'agit généralement de légumes cultivés sous serre et provenant de contrées lointaines.
Ils n'ont pas une saveur très prononcée et sont beaucoup plus chers !

Cela concerne toutes les variétés de légumes

Faux. Peuvent être appelés « primeurs » les poireaux, les pommes de terre, les asperges, les navets fanes, les radis de printemps, les oignons blancs, les carottes... Et aussi les fraises gariguettes, car ce sont les premiers fruits de la saison. Les modes de culture sont identiques pour l'ensemble des primeurs, mais les variétés peuvent changer au fil des semaines. Par exemple le poireau semé n'a quasiment pas de blanc (5-6 cm) et disparaît des étals le 25 mai. Il est remplacé par le « planté », qui possède autant de blanc que de vert et dure jusqu'à la fin juillet. La pomme de terre bonotte n'est en vente que pendant trois semaines. Passé le 15 avril, elle cède la place à d'autres variétés.

Ils se conservent plus longtemps

Faux. Les légumes primeurs ne se stockent pas. Ils sont gorgés d'eau, ce qui leur donne cette texture particulière mais les rend plus fragiles. Cueillis jeunes, ils se défraîchissent vite, perdent en couleur et en croquant. D'où l'intérêt de les acheter en petite quantité, par botte, et de les consommer si possible dès le retour du marché. Ils se conservent au maximum deux jours dans le bac du réfrigérateur – cinq jours pour les poireaux et les navets.

Ils sont plus riches en vitamines

Vrai. Pour la plupart. Si les légumes sont intéressants pour leurs vitamines et leurs minéraux, certains contiennent davantage de vitamine C et de vitamines antioxydantes. La pomme de terre primeur, par exemple, contient deux fois plus de vitamine C qu'une pomme de terre de saison (40 mg/ 100 g contre 20 mg/100 g). Le radis de printemps est mieux pourvu en pigments antioxydants, qui freinent le vieillissement des cellules. Tous sont riches en minéraux comme le potassium, à l'effet drainant, et en magnésium. Et comme ils cuisent plus vite, ils gardent mieux leurs vitamines !

Ils nécessitent plus de sel

Faux. Malgré leur saveur sucrée, ils n'ont pas besoin de beaucoup de sel. Leur goût, subtilement parfumé, n'a pas non plus besoin d'être « relevé ». De plus, ils sont riches en potassium, ce qui leur confère un goût salé sans les inconvénients du sodium, qui favorise la rétention d'eau.

ASTUCES DE PROS

Le chef Charles Soussin, professeur de cuisine « fraich'attitude »

- Des pommes de terre primeurs juste rôties au four pour accompagner l'agneau. Un souvenir d'enfance !

Le chef Roland Borne, des brasseries Flo

- Faire poêler les bonottes dans un peu de beurre demi-sel. Très sucrées, elles colorent rapidement. Ajouter un soupçon de fleur de sel et de thym et servir avec une grillade.
- Servir un jeune poireau avec un œuf poché.
- Parfait pour un risotto aux langoustines : des petits pois, et des carottes fanes cuites *al dente*.
- Une tarte fine de légumes primeurs et des copeaux de parmesan.
- Idéal avec des lisettes ou un rouget : un trait d'huile d'olive de Nyons.
- Une salade de légumes crus coupés finement, des copeaux de parmesan et des tomates confites.

La styliste Caroline Moret, blogueuse sur « Expressions culinaires »

- Un chutney de poireaux primeurs à réaliser avec du vinaigre de vin rouge, du sucre et des tomates vertes : superbe compagnie pour les viandes et les fromages persillés.
- Une salade de légumes primeur avec des petits pois, de la roquette, des herbes et un filet d'huile d'olive.

La styliste Martine Camilieri

- Servir les pommes de terre tièdes avec des échalotes et une vinaigrette faite avec moitié de vinaigre et moitié de vin blanc.
- Les radis se servent avec une sauce au fromage blanc, de l'estragon et du pain de campagne.

Ils sont identiques chez le primeur et en GMS

Vrai et faux. Comme il n'existe pas de production spéciale pour les grandes surfaces ou les primeurs, on peut tout à fait trouver les mêmes légumes au marché qu'en GMS. Un légume primeur est un légume primeur ! Reste que certains clients ont des exigences particulières comme le calibre, la longueur du légume... Et que ce soit le chef de rayon d'un supermarché ou un grossiste pour marchands de primeurs, tout dépend en fait de la clientèle du professionnel !

Ils sont plus chers et moins fragiles

Faux. Ce sont des légumes de saison qui viennent de nos contrées, d'où des frais de transport réduits. Des régions au climat et aux sols adaptés, qui sont spécialisées dans la culture des primeurs et ont étudié au mieux les coûts de production. Ainsi les carottes proviennent traditionnellement des Landes, les poireaux, de Nantes, les pommes de terre, de Noirmoutier, les fraises, du Sud-Ouest ou de Plougastel... Mais comme pour tout fruit et tout légume, les conditions climatiques modifient la production. De plus, ces produits sont fragiles et supportent mal de rester plusieurs jours sur les étals. Les pertes peuvent entraîner un prix plus élevé pour le client final.

Ils se cuisinent quasiment nature avec la peau

Vrai. À part les navets, qu'il faut peler, les légumes primeurs nécessitent un simple grattage et un passage rapide sous l'eau car leur peau est fine. Ce sont de beaux produits qui ont du goût. Pour être mis en valeur, les préparations simples leur conviennent bien. Beaucoup même peuvent se manger crus. Sinon une cuisson à l'étouffée ou à la vapeur est adaptée. Il suffira de quelques herbes fraîches pour exhaler leurs arômes.

Les chefs les aiment pour préparer les plats « minceur »

Vrai. Ils sont un véritable bonheur pour tous les chefs des centres de thalassothérapie, qui proposent des cartes diététiques. Non seulement les légumes sont peu caloriques et riches en fibres, mais de plus les « primeurs », par leur couleur, leur croquant et leur saveur, sont encore plus appétissants. Et que ce soit Yves Toublanc, du Miramar à Crouesty, Christophe Harduin, du Castel Clara à Belle-Ile-en-Mer, Bruno Lalouelle, de l'Atlanthal à Anglet, Scott Serrato, de l'Helianthal Saint-Jean-de-Luz, ou Patrice Dugué, du Grand Hôtel des Thermes de Saint-Malo – pour n'en citer que quelques-uns –, ils aiment tous les préparer le plus simplement possible, sans ajout de matière grasse, agrémentés d'une vinaigrette légère et de fines herbes comme la coriandre ou le cerfeuil, en accompagnement de poissons et de volailles, autres aliments minceur !

DES SITES POUR ALLER PLUS LOIN
www.aprifel.com, www.lepoireau.fr,
www.fousdepommesdeterre.fr

TEXTE VALÉRIE FERRER - STYLISME : MARTINE SOLIMAN - PHOTOS ALAIN SPY

Les audaces des petits chèvres frais

La chèvre, cette grimpeuse, a du caractère et du tempérament. Mais ses irrésistibles fromages sont des sommets de finesse et de délicatesse. Dès les premiers beaux jours, voici dix excellentes raisons de devenir chèvre !

1) Parce qu'il est idéal à consommer au printemps

Si aujourd'hui, pour des raisons d'économie de marché, on peut trouver du fromage blanc tout au long de l'année, le printemps est la saison où les chèvres, ayant eu leur portée, produisent le plus de lait. C'est donc la période où la fabrication de fromage fais est la plus importante. Mais le printemps est également la saison idéale pour en consommer, parce que son goût peu prononcé permet toutes sortes d'associations avec les tomates, les poivrons, les aubergines… et en fait l'invité privilégié des salades. Avec l'arrivée des beaux jours, sa légèreté rend les préparations plus savoureuses et plus fraîches.

2) Parce qu'il est le premier de tous les fromages

Quoi de plus simple qu'un fromage frais ? Issu du caillage naturel du lait laissé à l'air libre, ce fromage est apparu en même temps que l'élevage, soit dix mille ans avant notre ère. Les Grecs, qui élevaient des chèvres et consommaient leur lait, se sont vite rendu compte qu'il suffisait de le brasser avec des branches de figuier pour en accélérer la coagulation. Homère précise même dans l'Odyssée que le cyclope Polyphème moulait son caillé dans de petites faisselles de jonc. Et qu'Ulysse et ses compagnons en faisaient provision à chacune de leurs escales. Les Romains, eux, l'appréciaient macéré dans l'huile d'olive, accompagné de raisin.

Premier historiquement ce fromage est aussi d'une grande simplicité de fabrication, qui résulte de la seule coagulation du lait obtenue à partir des ferments lactiques et d'un tout petit peu de présure.

3) Pour son alliance subtile avec le vin

Le vin et le fromage sont deux aliments qui s'associent parfaitement mais il n'est pas toujours aisé de trouver le partenaire idéal. Pour les fromages de chèvre, tout dépend de leur affinage. Les vins blancs restent toutefois les partenaires favoris. Ces fromages frais s'allient ainsi parfaitement aux vins fruités, un sancerre par exemple. Mais en vieillissant ils deviennent plus salés. Il leur faut alors un vin plus gras, possédant une belle acidité. Ils se font également étonnants lorsqu'ils sont accompagnés d'une liqueur de poire.

4) Pour sa texture et son goût délicat

Pas affinés, les chèvres frais sont mis en vente sitôt égouttés et salés. Ils gardent une pâte très blanche, sans croûte, et possèdent une fraîcheur en bouche teintée d'une légère acidité et une texture humide, fondante et onctueuse ou plus ferme selon qu'ils se présentent sous forme de fromage à tartiner ou de faisselle. Côté goût, ils développent des saveurs douces et légèrement acides. Moins typés que les fromages secs, ils sont généralement très appréciés des enfants et de tous ceux qui n'aiment pas les saveurs prononcées. Une fois emballé, le chèvre frais n'évolue plus. Pour lui conserver toute sa fraîcheur et son moelleux, on peut le faire mariner dans de l'huile d'olive à laquelle on aura ajouté des aromates.

10 bonnes raisons de consommer du chèvre frais

5) Parce qu'il est indiqué dans certains régimes

Plus un fromage est frais plus il contient d'eau et plus sa valeur énergétique est faible, ce qui en fait un aliment particulièrement diététique. Les fromages de chèvre affinés apportent jusqu'à 330 kcal pour 100 g, les frais, eux, n'excèdent pas 160 kcal. Quant à leur teneur en matière grasse, elle oscille, comme pour les autres fromages, entre 12 et 27 g pour 100g. Une portion de 30 g de fromage de chèvre frais de type palet ou crottin n'apporte donc que 5 g de lipides. Recommandé par les diététiciens, le fromage de chèvre frais est ainsi le partenaire des repas équilibrés et des régimes minceur. Le régime crétois, qui l'associe aux salades, l'a bien compris.

6) Parce qu'on en trouve partout

Fermiers ou laitiers, les fromages de chèvre se trouvent aussi bien chez les producteurs et sur les marchés que chez les crémiers fromagers et dans les grandes surfaces. Les fermiers adoptent plutôt les formes traditionnelles, les laiteries jouent facilement la carte de la fantaisie et livrent aux grandes et moyennes surfaces des fromages aux présentations plus contemporaines : dés, mini-palets, panés prêts à dorer…

7) Parce qu'il est de toutes les recettes

Il se décline avec toutes les saveurs, qu'elles soient sucrées ou salées. De l'apéro au dessert, le fromage de chèvre frais s'amuse à composer des alliances tour à tour classiques et plus originales. Facile à tartiner, il est tout particulièrement adapté aux sandwichs, dans lesquels il s'associe aux crudités, au jambon et aux viandes blanches. En amuse-bouche, il se présente roulé dans du jambon ; en entrée, à la place de la mozzarella, avec du basilic, de la ciboulette ou de l'ail. Côté plats, il peut farcir les tomates et est l'allié des gratins. Original, il se marie aussi très bien avec les poissons, surtout sous forme de tartare. En dessert, il crée la surprise en se mêlant au miel et aux amandes, une association avec laquelle les restaurateurs sont de plus en nombreux à jouer. Ainsi Philippe Conticini, l'inventeur des verrines, a-t-il laissé libre court à son imagination en composant une tartelette mariant la poudre d'amande à la vanille, aux figues, à la mangue, à l'avocat et à un palet de chèvre frais. Dans son restaurant de Châtellerault, Bernard Gauthier s'est penché sur un nougat de chèvre relevé de ras al-hanout, de pistaches, de noisettes concassées et de fleur de sel. Bref, du petit déjeuner, où l'on peut le mélanger à des œufs brouillés, au goûter, où il s'étendra sur des tartines briochées avec quelques raisins noirs, le fromage de chèvre frais surprend par la richesse de ses associations.

DES CHIFFRES ET DES CHÈVRES

- La France compte environ 6 000 exploitations et un cheptel de 850 000 chèvres.
- Il existe cinq grandes régions d'élevage de chèvres, toutes situées au sud de la Loire : Poitou-Charentes, Pays de Loire, Midi-Pyrénées, Rhône-Alpes et Centre.
- Une chèvre donne environ 2,5 litres de lait par jour. Il faut environ 5 litres de lait pour fabriquer 1 kg de fromage de chèvre frais et 7 litres pour 1 kg de fromage affiné.
- Les fromages de chèvre frais représentent 15 % des fromages de chèvre commercialisés.
- La France est le premier producteur mondial de fromages de chèvre. 12 % de cette production part vers l'Europe du Nord et les États-Unis.
- Chaque ménage français consomme en moyenne 25 kg de fromage par an, dont 2 de fromage de chèvre.

CHÈVRES ET BREBIS

À ne pas confondre ! La brebis, femelle du mouton, donne elle aussi d'excellents fromages. La *feta* en Grèce, la *ricotta* en Italie, le *manchego* en Espagne, le roquefort et l'ossau-iraty en France en sont quelques exemples.

DU CHÈVRE ENCORE ET ENCORE…

Effet de mode ? Nouvelle habitude de consommation ? Les éleveurs de chèvres voient depuis quelques années de nouveaux débouchés s'ouvrir à eux. À côté des fromages, en effet, est née une demande de plus en plus forte pour les yaourts et le lait de chèvre UHT, que l'on trouve aussi bien en grande distribution que sur les marchés ou à la ferme.

8) Parce qu'il est bon pour la santé

Un concentré de bonnes choses ! Riche en protéines, il contient aussi du calcium (8 % de plus que le lait de vache), des oligoéléments tels que de l'iode et du zinc, du fer et bien plus de phosphore, de potassium et de magnésium que les fromages à base de lait de vache. Autant d'atouts qui aident à lutter contre l'hypertension et le vieillissement cellulaire. Par sa haute teneur en vitamines A et B et plus particulièrement en vitamines B2 et B9, il agit sur le bon fonctionnement de l'organisme.

9) Pour la diversité de ses formes

Palet, crottin, pyramide ou bûchette, le fromage de chèvre frais se présente sous les mêmes formes que les fromages affinés AOC : picodon, sainte-maure de Touraine, chabichou du Poitou, cabécou d'Autan, pélardon ou pouligny-saint-pierre. À cette large palette il faut ajouter diverses présentations : nature, cendrés, aromatisés aux herbes, au poivre, aux baies rouges, à l'ail d'ours… Question goût en revanche, les fromages frais sont relativement similaires. Ce n'est qu'en s'affinant qu'un fromage prend toute sa saveur et la typicité liée à son terroir.

10) Parce qu'il est digeste

Souvent conseillé en cas d'intolérance ou d'allergie aux protéines du lait de vache, le lait de chèvre est très digeste. Au cours de l'histoire de l'humanité, chez les Hébreux ou les Grecs, il fut parfois utilisé pour nourrir les enfants. La légende raconte même que la chèvre Amalthée fut la nourrice de Zeus.
Riche en triglycérides à chaînes moyennes et courtes qui font baisser le taux de cholestérol et ne s'accumulent pas dans le tissu adipeux, le fromage de chèvre frais est mieux assimilé par les estomacs les plus fragiles.

TEXTE VALÉRIE FERRER

Génération salade

Laitue, lolo, romaine, roquette, cresson, pissenlit ou pourpier, scarole, chicorée ou barbe-de-bouc… Il existe 1 600 variétés de salades. 1600 saveurs et 1600 raisons de mettre ces belles feuilles à l'honneur. Mais lesquelles choisir ? Comment les aimer ? Ont-elles toutes si bon cœur, si bon goût et autant d'atouts ? Régal enquête sans raconter des salades.

Une grande famille

Dans la famille salade, je voudrais… les laitues et les chicorées. À ces deux principales catégories regroupant laitues pommées, reines de mai, scaroles, frisées… vient s'ajouter la mâche. Depuis quelques années, cette dernière remporte un franc succès, surtout celle en sachet. Parce que la consommation de salade fraîche ne cesse de diminuer (- 1,5 % par an) et que cette variété offre un peu plus de fantaisie. Aujourd'hui et même si les laitue, batavia, feuille de chêne et iceberg continuent d'être les plus vendues, les maraîchers et vendeurs de salades en sachet notent une nette progression des mélanges. Les raisons ? L'originalité, l'harmonie de couleurs et de saveurs… Le mesclun, originaire de Nice, cette association de cerfeuil, de jeunes pousses de salades dont obligatoirement la roquette, a donc de belles heures devant elle.

Un cœur tendre

Depuis quelques années la mode est aux cœurs de salades et jeunes pousses. Les cœurs, sans feuilles vertes, ne sont rien d'autre que les feuilles du centre de la salade, les plus blanches et les plus tendres. Les jeunes pousses quant à elles remettent sur le devant de la scène des salades oubliées ou moins connues : blette, pourpier, moutarde, mizuna, corne de cerf, pissenlit, cresson, tatsoï tout droit venu d'Asie, betterave red char ou encore bourrache. Ces salades-là sont récoltées dès leur prime jeunesse pour leur extrême tendreté. Elles font le bonheur des mélanges et la joie des marchés.

On peut en effet désormais trouver sur les étals des meilleurs maraîchers des salades surprenantes. Deux exemples : la barbe-de-capucin, une salade obtenue par la mise en forçage de racines de chicorée sauvage sur des couches de fumier, dans l'obscurité d'une cave ; et la raiponce, une salade sauvage longtemps oubliée. Des nouveautés qui séduiront peut-être ces Français qui consomment chaque année 4,5 kg de laitue par habitant et renforceront ainsi le succès des salades hexagonales sur le marché germanique, le premier marché d'exportation pour nos agriculteurs.

Des laitues hors sol

Qui n'a pas déjà vu et admiré des champs semés à perte de vue de fières salades bien vertes ? Mais cette image serait-elle en passe de disparaître ? Si les salades de plein champ existent heureusement toujours, il faut cependant constater une progression d'autres modes de culture.

Bien sûr, il y a et il y a toujours eu la culture sous tunnel, pour protéger les espèces les plus délicates du froid et des parasites. Mais voilà que depuis quelques années sont produites à travers le monde des salades hors sol, en hydroponie. Privées de terre, ces salades sont-elles aussi bonnes que les autres ? La question reste entière. Selon les études déjà réalisées, il apparaît que ces salades ont les mêmes qualités gustatives que celles de plein champ. En matière de calcium et de magnésium par contre, la différence est notable. L'avantage de ces nouveaux modes de culture ? Des rendements cinq fois supérieurs et pas d'emploi de pesticides et fongicides. Mais des cycles forcés, contraires au rythme de la nature… Éternel débat.

Diversité et qualités !

Facile à cuisiner parce que généralement consommée crue, la salade est aussi dans l'air du temps grâce à son faible apport calorique. Dans une société en perpétuelle recherche d'aliments sains, avec 13 kcal pour 100 g elle est considérée comme l'un des légumes les plus diététiques. Grâce à sa teneur en fibres, elle remplit l'estomac et calme donc la faim tout en faisant, selon les résultats d'une étude publiée en 2007 par le *Journal of the American Dietetic Association*, baisser la valeur calorique globale du repas de 12 % environ. Mieux vaut donc la consommer en tout début de repas pour caler son appétit. Constituée d'eau à 92 %, la laitue, par exemple, ne contient que 1,3 g de glucides pour 100 g, 1,2 g de protides et moins de 0,5 g de lipides. Même si les lipides ne sont présents qu'en petite quantité, leur intérêt nutritionnel est réel. Ils sont en effet composés d'acides gras poly-insaturés et notamment d'oméga-3.

Autre atout de la salade, sa teneur en minéraux et en oligo-éléments. Elle est riche en potassium et en calcium, qui facilitent le travail des reins et aident à limiter la rétention d'eau. Elle contient également du carotène, du phosphore, du magnésium, du fer, du zinc et du manganèse, qui permettent de stimuler les défenses immunitaires. Et même du fluor, du nickel, du cobalt et du sélénium. Mais également des vitamines B1, B2 et B9 (bonne pour le renouvellement des cellules) ainsi que de la provitamine A et de la vitamine E qui agissent contre le vieillissement des cellules. Mais, d'après les analyses effectuées, les feuilles auraient des teneurs différentes selon leur couleur. Ainsi les plus colorées seraient-elles plus riches en provitamine A, en vitamine B9, en acide folique ainsi qu'en fer, en cuivre et en vitamine C. Si en moyenne la salade contient 8 mg de vitamine C pour 100 g, les feuilles les plus vertes peuvent en contenir jusqu'à 22 mg.

Toutes les salades n'apportent pas non plus la même chose. Le cresson, par exemple, est l'une des salades les plus riches en calcium, en fer et en vitamines A, B et C. Connu depuis l'Antiquité, il combat l'anémie, purifie le sang et est recommandé en cas de rhumatismes. Pourpier, pissenlit, mâche et frisée sont également bien dotés en

STOCKFOOD / BISCHOF HAILEY

Salades de saison

S'il existe des salades du Nord telles que les endives ou le chicon, de l'Ouest telle la mâche, et du Sud, comme la roquette, il existe surtout des salades de saison. Ainsi la mâche est-elle récoltée de l'automne au début du printemps. Comme elle supporte les températures fraîches, elle peut être cultivée en plein champ. La batavia est aussi une salade d'hiver, de même que la frisée, la scarole, l'endive ou encore la barbe-de-capucin. Le printemps et l'été voient arriver sur les étals le cresson, la laitue, les épinards, le pourpier d'été et la roquette.

À toutes les sauces

À chaque salade sa vinaigrette. Si les douces se marieront avec une huile de colza ou de noix et un vinaigre de cidre, les plus relevées aimeront l'huile d'olive et un vinaigre balsamique ou parfumé aux fruits. Mais à ces alliés de toujours pourquoi ne pas associer des mélanges plus exotiques. Ainsi une pointe de curry, de cumin ou de piment d'Espelette donnera un peu de piquant à vos préparations. Une batavia deviendra plus exotique assaisonnée avec de l'huile de sésame, du carvi et quelques dattes. Une scarole se fera plus originale avec de l'huile d'avocat et une galette de maïs toasté.

Petits trucs en plus

• **Pour qu'une salade en sachet reste fraîche** après ouverture, il suffit de glisser à l'intérieur une feuille de papier absorbant.

• **Ne jetez pas une salade** qui commence à faner. Plongez-la dans de l'eau froide additionnée d'un morceau de sucre. Au bout d'une heure, elle aura retrouvé son plus bel aspect. Il est également possible de la passer sous l'eau tiède puis de la plonger dans l'eau glacée. Le choc thermique la requinque illico.

• **Pour garder une salade** pendant quelques jours, deux solutions. Soit la laver, bien l'essorer et la glisser dans un sac en plastique, dans le bac à légumes, pour qu'elle continue à respirer, soit la placer à l'envers dans un saladier, trognon en haut, et recouvrir le tout d'un film plastique. Vous pourrez alors l'effeuiller chaque jour un peu plus en prenant soin de ne pas casser le trognon.

• **Pour ôter l'amertume de la scarole,** trempez-la dans de l'eau glacée pendant dix bonnes minutes.

• **Ne mettez l'assaisonnement** qu'au dernier moment. Le vinaigre attaque en effet les fibres et tue le croquant. Pour bien répartir la vinaigrette sans abîmer la salade, soulevez les feuilles délicatement avec les couverts.

minéraux et en vitamines. La laitue, elle se veut émolliente, dépurative, sédative et favorise le sommeil. Tout comme la mâche qui contient cinq fois plus de bêta-carotène que les abricots et deux fois plus de fer que la carotte. Elle est d'ailleurs la salade antistress par excellence. La salade ne fait pas grossir, mais attention à l'assaisonnement: quand une portion de salade équivaut à 20 calories, la cuillerée d'huile ajoutée en apporte 90!

Histoire de sachets

Quel succès! Depuis son apparition aux États-Unis puis en France au début des années 80, la salade en sachet gagne chaque année un peu plus de parts de marché. Ce mode de conservation révolutionnaire protège les légumes fragiles et porte le nom de « 4e gamme», car il est apparu après le frais, l'appertisation et le surgelé. Son triomphe a été immédiat malgré un prix supérieur à celui des salades fraîches. Il faut compter 1,20 € pour une laitue et 2,20 € pour une scarole fraîche. Un sachet coûte de 15 à 20 % plus cher, mais pour un poids inférieur. Aujourd'hui il s'en vend, rien qu'en France, plus d'un million par an. En Europe, la palme des plus grands consommateurs de ce genre de salade revient aux Britanniques : 46 % des achats. Les raisons d'un tel succès? Leur côté «prêtes à l'emploi ». Fini la corvée de lavage. D'autre part ces salades en sachet proposent des mélanges (mesclun) ou des variétés originales que l'on trouve rarement au rayon frais, ce qui permet d'équilibrer facilement et sans morosité son alimentation. Pourtant la salade en sachet fait l'objet de critiques. Certains lui reprochent une odeur particulière à l'ouverture. *« Après avoir été récoltées et triées manuellement, les salades sont simplement nettoyées dans une eau à 0 °C qui est agitée par des bulles d'air pour éliminer toutes les impuretés. Quand à l'atmosphère à l'intérieur des sachets, ce n'est que de l'air avec un faible taux d'oxygène. Car les feuilles de salade respirent et absorbent l'oxygène. Ce processus est naturel et a l'avantage d'empêcher que les salades s'abîment ou brunissent. Conformément à la législation, les sachets ne contiennent aucun conservateur. Le secret de la fraîcheur de la salade en sachet, c'est le froid depuis la récolte juqu'au réfrigérateur des consommateurs »*, explique Anne Chapui, directrice marketing de la société Bakkavor, qui fabrique les produits de la marque Vert Désir. Au consommateur d'apprécier si le gout de la salade en sachet est bien préservé

Du goût et des goûts

« No comment !, répond d'emblée Jean-Luc Rabanel, le chef étoilé de L'Atelier à Arles. *La salade est un produit fragile qui doit se consommer dans l'instant. Elle doit respirer le grand air pour avoir du goût. Car les salades ont du goût et même des goûts très différents les unes des autres. D'où l'intérêt de composer son mesclun d'au moins sept variétés. Pour multiplier les saveurs, les couleurs, les mâches : roquette (obligatoire), romaine, batavia, rougette, feuille de chêne blonde et brune, frisée… Chacun trouve son bonheur : délices poivrés de la roquette, note anisée des pousses d'épinard, saveur sucrée des sucrines, piquant de la romaine, douceur de l'iceberg ou encore amertume du pissenlit. Certaines ont des feuilles croquantes, d'autres, plus moelleuses. Certaines sont plus acides, d'autres plus douces. »*

Salades de chefs

« Si, dans le nord de la France, la salade est bien souvent servie en simple accompagnement d'une viande ou d'un plateau de fromage, dans le Sud elle est un élément clef du repas, une véritable invitation à voyager », explique Jean-Luc Rabanel. Tel est le cas d'une sucrine à déguster à la croque-au-sel avec deux tomates et un œuf dur. Juste pour apprécier son côté frais, sa saveur sucrée. Autre exemple, la roquette, qui se suffit d'une poignée d'artichauts crus et de copeaux de parmesan. Le secret est aussi de marier son mesclun à des herbes et des fleurs comme celles de l'ail, de la ciboulette, du tournesol, de l'oignon, de la capucine pour sa note poivrée ou encore de la bourrache. La salade devient alors un plat à part entière. *« Ma préférée reste la roquette sauvage. Je l'utilise partout et pour tout. Dans une poêlée de moules au chorizo, avec les spaghetti ou dans le pistou. Mais la salade ne se savoure pas uniquement froide »*, confie Jean-Luc Rabanel. *« Outre la très classique frisée aux petits lardons qu'il faut juste passer en aller-retour dans la poêle, la salade peut aussi s'apprécier chaude. Avec les petits pois pour apporter du moelleux ou en tombée de roquette sauvage avec des ris de veau »*, raconte Gérard Dehaye, le nouveau chef du Château de Pray à Amboise.

TEXTE CÉLINE DUFRANC - PHOTOS PIERRE SABATIER

Crème fouettée l'effet d'une bombe

Sur des fruits, une glace, un chocolat ou sans rien, juste pour le plaisir, la crème fouettée fait briller tous les yeux ! Une petite bombe de douceur. Pour débusquer, au rayon frais, la plus explosive, notre jury d'experts en a dégusté sept à l'aveugle. Verdict.

Trois bombes de « chantilly » par an, c'est notre consommation moyenne par foyer et cela représente près de 27 millions d'aérosols. Cette crème, emblème de notre patrimoine gourmand, décrochera bientôt une AOP (appellation d'origine protégée). Mais c'est au siècle des Lumières que la crème Chantilly s'est fait mousser. Son berceau serait le hameau et la laiterie du prince de Condé. La laiterie était un lieu exceptionnel : dans le bâtiment principal, tout en marbre, se trouvaient des bassins pour battre le beurre et des vases en porcelaine remplis de crème. On rêve ! La crème était servie lors de magnifiques receptions dans la grande chaumière du hameau… Mais origine et secret de fabrication restent un mystère. Aujourd'hui, Fabrice Fontaine, chef de la Capitainerie à Chantilly, veille au respect de la tradition. Bien qu'elle ait depuis longtemps franchi les frontières de l'Oise, la vraie crème Chantilly *« se monte pendant 3 à 4 minutes à la main, avec un fouet ! »*, rappelle ce membre de la Confrérie des chevaliers fouetteurs de chantilly. Mais pour nous, membres de la confrérie des pressés et des fatigués, il suffit de dégainer une bombe pour dessiner des volutes de crème : tour de magie possible grâce à la présence de protoxyde d'azote, le fameux gaz « hilarant » utilisé ici comme propulseur. Une recette industrielle dans laquelle on ne trouve pas de crème fermière crue, mais de la crème liquide UHT à 30 % de matière grasse, plus neutre en goût, du sucre, quelques agents conservateurs (antioxydants) et des émulsifiants (carraghénane, agar-agar…) pour en préserver le liant et éviter la formation de beurre. La liste des ingrédients ne serait pas complète sans une pointe de vanille, naturelle ou de synthèse. Et pour finir sur une bonne nouvelle, sachez qu'une bombe entamée doit être consommée très rapidement !

LA « VRAIE » CHANTILLY DE CHANTILLY

• 50 cl de crème liquide entière, crue de préférence (c'est meilleur) • 40 g de sucre glace • 1 gousse de vanille.
Mettez la crème très froide dans une jatte préalablement refroidie. Ajoutez le sucre glace et les grains de vanille. Battez énergiquement la crème au fouet ou au batteur électrique jusqu'à ce qu'elle épaississe et forme des vagues. La crème est montée en chantilly lorsque, quand on sort le fouet, une boucle apparaît et que les vagues conservent leur forme. Attention, quelques coups de fouet supplémentaires et la crème vire au beurre !

NOTRE JURY

Le jury s'est réuni chez Angelina, temple du chocolat chaud et du mont-blanc. Tendance surf and rock'n roll, Sébastien Bauer, son jeune chef pâtissier, ancien second de Pierre Hermé et président de notre jury, fait swinguer ce salon de thé séculaire avec des pâtisseries *fashion* (gâteau Carla, tarte Bra…) et tout plein de nouvelles viennoiseries dont une étonnante brioche sans beurre. À ses côtés, Fabrice Fontaine, responsable de la Capitainerie du château de Chantilly, qui propose notamment un dîner tout chantilly ainsi que des cours de chantilly ; Véronique Richez-Lerouge, présidente de l'association Fromages de terroirs ; Adeline Chazelle, attachée de presse ; Laurent Dubois, crémier fromager à Paris 5e et 15e, un meilleur ouvrier de France qui propose de la chantilly en saison ; Ester Lynne, lectrice de *Régal* fana de chantilly ; Thierry Roussillon, journaliste culinaire (www.recettespourtous.com) ; et Marc Gusils, créateur de Madeleine Market, spécialiste de la distribution de produits gastronomiques sur internet (www.madeleinemarket.com)

*Angelina
226, rue de Rivoli, Paris 1er.
Tél. : 01 42 60 82 00.
La Capitainerie du château de Chantilly (Oise).
Tél. : 03 44 67 40 00.*

1. MONOPRIX Crème fouettée

14,5/20
*1,61 € la bombe de 250 ml.
En vente chez Monoprix.*
On aime sa texture aérienne, sa couleur blanc crème et sa bonne odeur de beurre. À la fois gourmande et équilibrée, ni trop grasse ni trop sucrée, cette crème est fraîche en bouche. Belle sortie de bombe. Idéale avec des fruits frais ou une tarte Tatin.
On n'aime pas qu'elle finisse par retomber au bout d'un moment.
BON À SAVOIR : excellent rapport qualité/prix.

2. PRÉSIDENT

12/20
*1,95 € la bombe de 250 ml.
En vente en GMS.*
On aime le fait que cette crème ferme et généreuse, bien vanillée, se tient bien dans l'assiette et son petit goût fait maison, irrésistible. Jolie sortie de bombe. Exquise avec des gaufres.
On n'aime pas son côté trop foisonné (son manque de consistance, dû à une augmentation du volume par incorporation d'air).
BON À SAVOIR : Lactalis ajoute ce produit gourmand à sa gamme, qui comptait déjà Bridélice (20 % de MG) et Bridélight (11 % de MG).

3. BABETTE Crème sucrée

11/20
*1,84 € la bombe de 250 ml.
En vente en GMS.*
On aime son goût lacté, doux et rassurant, qui nous donne envie de plonger le nez dedans, et sa couleur ivoire. Ferme et fondante à la fois, elle accompagnera parfaitement un chocolat chaud.
On n'aime pas son coté foisonné.
BON À SAVOIR : une *« bombe, cette Babette »* ! En plus, elle fourmille d'idées de recettes sur www.babette.fr.

4. MARQUE REPÈRE Délisse Crème sucrée

10,5/20
*1,19 € la bombe de 250 ml.
En vente en GMS.*
On aime son bon goût de crème.
On n'aime pas son arrière-goût de vanille chimique en fin de bouche, ni sa texture un peu trop molle, ni le fait que la mousse finit par se désagréger.
BON À SAVOIR : c'est la moins chère du marché.

5. ISIGNY-STE-MÈRE Crème à la vanille de Madagascar

10/20
*2,30 € la bombe de 250 ml.
En vente en GMS, à la Grande Épicerie de Paris, chez Picard.*
On aime sa douceur et sa légèreté.
On n'aime pas qu'elle se délite assez rapidement dans l'assiette. Trop sucrée, elle laisse l'impression d'une glace à la vanille fondue coupée avec de l'eau.
BON À SAVOIR : un peu alléchés par la mention « vanille de Madagascar » sur le packaging, on s'attendait à mieux de la part de cette coopérative réputée pour son beurre.

6. SYSTÈME U Crème fouettée, vanillée et sucrée

9,5/20
*1,29 € la bombe de 250 ml.
En vente chez Marché U, Système U.*
On aime juste l'odeur de lait vanillé de cette crème d'un blanc presque surnaturel.
On n'aime pas son arrière-goût de poudre de lait-noix de coco en fin de bouche, sa texture trop molle, ni ses reflets fluo.
BON À SAVOIR : elle n'est pas chère !

7. CARREFOUR Crème fouettée

9/20
*1,40 € la bombe de 250 ml.
En vente chez Carrefour.*
On aime sa couleur plutôt naturelle.
On n'aime pas son manque de fermeté et de tenue, ni son côté chimique.
Elle est trop sucrée. De l'eau apparaît vite dans l'assiette.
BON À SAVOIR : là encore, le prix n'est pas très élevé.

LE CAFÉ VATEL Mettez une boule de glace à la vanille dans une tasse à café, versez un café noir brûlant et ajoutez une cuillerée à soupe de chantilly. Tournez quelques instants à l'aide d'une cuillère et dégustez !

Le tour des boîtes

TEXTE VALÉRIE BESTEL - PHOTO PIERRE SABATIER

Le crabe aux pinces d'or

Belle chair, petites miettes ou grandes pattes ? Crabe des mers chaudes ou des mers froides ? Et le meilleur est-il le plus cher ? Acheter une boîte de crabe demande quelque savoir. Étude des contenants et surtout des contenus.

DANS LE MAQUIS DES APPELLATIONS

Les miettes sont peu chères, mais leur texture sèche et la présence d'innombrables petits morceaux de carapace et de cartilage les rendent presque immangeables. À oublier.
La chair, très économique, se présente sous forme de flocons blancs sans cartilage. Soigneusement égouttée, elle passe bien dans les recettes chaudes (cake, soufflé, gratin...).
Les morceaux – appellation méconnue – offrent un bon rapport qualité/prix. Assez gros et moelleux, sans cartilage, ils sont prélevés aux jointures des pattes. Bel effet dans une salade ou un risotto.
Les mélanges de chair et de pattes sont indiqués pour les préparations raffinées, pour lesquelles la présentation a une importance. Attention, les pattes cachent souvent un fin cartilage, qu'il faut enlever. Plus le pourcentage de chair de pince est élevé – jusqu'à 60 % –, plus le produit est cher. Là, l'espèce du crabe est primordiale.

DANS LA JUNGLE DES ESPÈCES

Les crabes des mers froides sont les plus recherchés. Au top, le crabe royal du Kamchatka (*Paralithodes camchaticus*) en provenance de Russie ou de Norvège. Sa chair exquise, aux fibres légèrement ouvertes, s'imprègne des assaisonnements. Le crabe royal de l'Antarctique (*Lithodes santolla*) est plus ferme et sa couleur très rouge le rend décoratif. Star de nos côtes, présent de la Scandinavie au Maroc, le tourteau (*Cancer pagurus*) est un régal malgré sa taille modeste. Les crabes des mers chaudes (*Portunus pelagicus*) ont un goût fin et délicat quand leur préparation est de qualité. Mais ils n'ont que des pattes minces.

BON À SAVOIR

• *Contrairement à certaines conserves de poisson à l'huile (thon, sardines...), le crabe en boîte ne gagne pas à vieillir. Il jaunit et perd sa finesse.*

Crabe des neiges

7,50 € les 80 g net égouttés, Snow Crab, À la Grande Épicerie du Bon Marché, à Paris.
Très prisé au Japon et en Amérique du Nord, le crabe des neiges (*Chionoecetes opilio*) est moins connu en France, et par conséquent assez rare. Ce mélange de pattes moelleuses et de chair effilochée séduit par sa finesse et son goût léger, pas du tout poissonneux, préservé par une pasteurisation douce.

Crabe royal de l'Antarctique

9,80 € les 120 g net égouttés, Nautilus. En GMS.
Sans cartilage – un détail pratique appréciable –, la chair de ce *Lithodes santolla* est ferme et serrée, presque croquante, avec un goût affirmé et très agréable. Sa couleur rouge éclatante ne passe pas inaperçue au milieu d'une salade.

Chair et pattes de crabe royal

15,50 € les 140 g net égouttés, Chatka. En GMS.
60 % de chair et 40 % de pattes de crabe royal du Kamchatka pour cette boîte de la marque Chatka, une référence. Saveur naturelle et franche, délicatement iodée. Existe avec plus de chair de pattes (60 %).

Pinces de tourteau cuites

14,95 € le sachet de 1 kg, Picard.
Ces grosses pinces surgelées (15 à 22 € le kg) sont bien pleines et plairont aux impatients qui n'aiment pas décortiquer le crabe. Elles sont meilleures décongelées au court-bouillon, à condition de ne pas dépasser le temps d'ébullition (2 min).

Rillettes au crabe et au citron

5,25 € les 100 g, Raymond Geoffroy. En GMS, au rayon frais.
Ces rillettes se distinguent par la présence importante de crabe (25 %) et un goût de crustacé typé. Bien mieux pour un sandwich ou des canapés qu'une boîte de chair bas de gamme.

Crabe des mers chaudes 100 % morceaux

4,90 € les 121 g net égouttés, Nautilus. En GMS.
Voilà une vraie bonne surprise que ces beaux morceaux de chair blanche et savoureuse, moelleux mais pas gorgés d'eau (sans cartilage), à un prix raisonnable.

Pattes de crabe royal du Kamchatka

Petrossian, 30 € les 200 g. En boutique et sur www.petrossian.fr
Spectaculaires, ces morceaux de chair de pattes très charnus (sans cartilage !) ont un goût exceptionnel, d'une grande finesse. Superbe moment de luxe et de simplicité avec une mayonnaise citronnée. Très bien aussi pour cuisiner, les « épaules » de crabe royal (21 € les 200 g).

LA CARTE DES VINS Régal n° 28

ACCORDS METS & VINS ET SÉLECTION RÉALISÉS PAR NOTRE SOMMELIER OLIVIER BOMPAS

LAVINIA **Offre spéciale**
Commandez sans frais de port les vins qui accompagnent nos recettes
Retrouvez toutes ces bouteilles sur www.lavinia.com et sur place chez LAVINIA, 5, boulevard de la Madeleine, Paris 1er.
Tél. : 01 42 97 20 20. Transport GRATUIT À PARTIR DE 12 BOUTEILLES (assortiment possible) pour les lecteurs de *Régal*.
Il suffit de taper le code REGAL.

LES RECETTES

Compote de poularde au basilic et au pastis page 77
Œufs mollets sur une tartine à la tomate et roquette page 79

>>> L'ACCORD PROVENCE (rosé)

Coteaux-d'aix-en-provence | Château Bas | Saint Césaire | 2007 | *6,50 €*
Le vin rosé offre de grandes possibilités d'accord de par sa texture de vin blanc et ses riches arômes de vin rouge fruité. Élaboré à partir des cépages grenache et syrah, cette cuvée à la robe profonde et aux notes de fruits rouges très mûrs et d'épices douces accompagne très agréablement la compote de poularde aux accents méridionaux. Il souligne de sa texture onctueuse le fondant des œufs mollets, permettant de réaliser un accord à la fois savoureux et gourmand.
Carafage : *non* **Température de service :** *12 °C* **Garde :** *2-3 ans*
Autres possibilités : *coteaux-du-languedoc rosé, côtes-du-rhône*

Régal n° 28

LES RECETTES

Œufs à la neige à l'estragon page 72
Ris de veau en cocotte au muscat corse page 57

>>> L'ACCORD ARGENTINE (blanc)

Mendoza | Urban Uco | Torrontés | 2008 | 9 €
Le très typique cépage *torrontés* exprime ici tout son potentiel au travers d'un blanc au fruité éclatant évoluant vers de séduisants arômes muscatés. Il relève de sa fraîcheur la délicatesse et le fondant des ris de veau et tient tête par sa puissance aromatique à la note végétale des asperges. Dans le même registre, il se marie harmonieusement aux artichauts qui accompagnent les très aériens œufs à la neige, pour un accord tout en fraîcheur que prolonge la note citronnée.
Carafage : *non* **Température de service :** *12 °C* **Garde :** *2-3 ans*
Autres possibilités : *blanc de Corse, minervois*

Régal n° 28

LES RECETTES

Poulette sauce poulette à la vanille page 78

>>> L'ACCORD ROUSSILLON (blanc)

Vin de pays des côtes catalanes | Domaine de la Préceptorie | Cuvée Zoé | 2007 | *8,10 €*
À la limite de la frontière espagnole, le vignoble le plus méridional de France produit des vins blancs racés et de belle minéralité à l'image de ce vin de pays produit sur le fameux terroir de Maury. À base des cépages locaux macabeu et carignan, il offre un bel équilibre entre fraîcheur et onctuosité et se révèle en compagnie de cette séduisante poulette aux effluves de vanille. Un parfum qui fait écho à une discrète note d'élevage en barrique.
Carafage : *non* **Température de service :** *12 °C* **Garde :** *3-5 ans*
Autres possibilités : *collioure blanc, côtes-du-roussillon blanc*

Régal n° 28

LES RECETTES

Poule au pot en terrine, vinaigrette de légumes page 72

>>> L'ACCORD BEAUJOLAIS (blanc)

Domaine de Vissoux | 2006 | *11,30 €*
Pierre-Marie Chermette est l'un des plus grands vignerons du Beaujolais. Il produit de savoureux rouges à base de gamay ainsi qu'un authentique et délicieux primeur. Son rare blanc issu du cépage chardonnay, aux délicates notes d'acacia, d'aubépine, de fruits blancs et d'agrumes, permet de réaliser sur cette terrine de poule au pot un accord gourmand et tonique. Le vin se fait désaltérant sur le fondant des légumes et le moelleux de la chair de la poule.
Carafage : *non* **Température de service :** *12 °C* **Garde :** *2-3 ans*
Autres possibilités : *saint-véran, bourgogne*

Régal n° 28

LA CARTE DES VINS Régal n° 28

ACCORDS METS & VINS ET SÉLECTION RÉALISÉS PAR NOTRE SOMMELIER OLIVIER BOMPAS

LAVINIA **Offre spéciale**

Commandez sans frais de port les vins qui accompagnent nos recettes

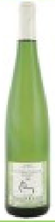
Retrouvez toutes ces bouteilles sur www.lavinia.com et sur place chez LAVINIA, 5, boulevard de la Madeleine, Paris 1er.
Tél. : 01 42 97 20 20. Transport GRATUIT À PARTIR DE 12 BOUTEILLES (assortiment possible) pour les lecteurs de *Régal*.
Il suffit de taper le code REGAL.

LES RECETTES

Croustillant de ris de veau et sa fricassée de céleri, jus de la passion page 58

Jaunes d'œufs « coques » à la crème acidulée et au sirop d'érable page 72

>>> L'ACCORD ALSACE (blanc)



8

Domaine Ostertag | Sylvaner Vieilles Vignes | 2006 | *11,40 €*
Issu de l'un des plus beaux vignobles d'Alsace, ce sylvaner élaboré en culture biodynamique offre une riche palette aromatique, faite de fruits blancs et d'agrumes rappelant le pamplemousse, et une texture à la fois suave et d'agréable fraîcheur. Une pureté et une élégance qui s'harmonisent à la délicatesse du ris de veau et au fruité de sa garniture et se révèlent exotiques et savoureuses en compagnie des originaux jaunes d'œufs au sirop d'érable.

Carafage : *non* **Température de service :** *12 °C* **Garde :** *3-5 ans*

Autres possibilités : *condrieu, vin de pays d'Oc viognier*

Régal n° 28

LES RECETTES

La poule aux œufs d'or page 71

>>> L'ACCORD VALLÉE DU RHÔNE (blanc)

8

Côtes-du-rhône | Domaine de la Janasse | 2007 | *11 €*
Le domaine de la Janasse est d'abord réputé pour sa production de châteauneuf-du-pape. Il propose ici un côtes-du-rhône élaboré à partir d'un complexe assemblage des cépages blancs locaux d'une grande complexité d'arômes que prolongent gras et vivacité. Il n'en fallait pas moins sur cette savoureuse poule aux oeufs d'or qui allie une riche garniture de légumes à d'exotiques notes d'épices. Le vin permet un accord puissant et équilibré aux accents ensoleillés.

Carafage : *non* **Température de service :** *12 °C* **Garde :** *2-3 ans*

Autres possibilités : *côtes-de-provence, corbières*

Régal n° 28

LES RECETTES

Œufs pochés dans un bouillon de poule à la verveine citronnelle page 78

>>> L'ACCORD LOIRE (blanc)

8

Saumur | Domaine Chancelle | L'Épine | 2007 | *9,50 €*
Le vignoble de Saumur est réputé pour la richesse de ses vins blancs, issus du cépage chenin. En témoigne cette cuvée au fruité puissant, à la fois de grande finesse et de très belle minéralité. Autant d'atouts qui s'allient aux arômes également frais de la verveine citronnelle comme au fondant de la chair de crabe et du blanc de poulet.

Carafage : *non* **Température de service :** *12 °C* **Garde :** *2-3 ans*

Autres possibilités : *graves blanc, touraine blanc*

Régal n° 28

LES RECETTES

Poularde aux morilles et au vin jaune page 73

>>> L'ACCORD JURA (blanc)

8

Arbois | Domaine Tissot | À la Fauquette | Savagnin | 2006 | *19,35 €*
Une recette d'un grand classicisme qui appelle un accord aux tonalités nettement régionales, comme cet arbois qui exprime le grand potentiel du cépage savagnin. Un vin élevé en fut sous un voile de levure qui lui confère son caractère oxydatif typique et une étonnante fraîcheur. L'accord avec le plat est total, la finesse du vin s'allie à la délicatesse de la chair de la poularde et d'élégants arômes de sous-bois sont révélés par la présence des morilles.

Carafage : *oui* **Température de service :** *12 °C* **Garde :** *+ 10 ans*

Autres possibilités : *côtes-du-jura, vin de voile de gaillac*

Régal n° 28

LA LISTE DES COURSES

À GLISSER DANS VOTRE PORTE-MONNAIE

Œufs cocotte aux crevettes, crème à la réglisse
POUR 6 PERSONNES

- 6 œufs extra-frais
- 12 crevettes roses cuites
- 1 petit bulbe de fenouil
- 20 cl de crème
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pointe de couteau de réglisse en poudre

Régal n° 28 page 78

Asperges à la verticale, oseille et fèves
POUR 4 PERSONNES

- 4 petites bottes d'asperges vertes
- 1 bouquet d'oseille
- 400 g de fèves fraîches
- 60 g de beurre salé
- Huile d'olive
- Fleur de sel de Guérande

Régal n° 28 page 46

Œufs à la neige à l'estragon
POUR 4 PERSONNES

- 4 œufs
- 4 gros artichauts
- 2 bouquets d'estragon
- 1 citron
- 20 cl de crème liquide
- Noix de muscade

Régal n° 28 page 72

« Makis » au chèvre
POUR 25 À 30 ROULEAUX

- 300 g de fromage de chèvre frais
- 4 courgettes moyennes
- 4 figues séchées
- 50 g de noisettes (ou de noix)
- 5 branches de menthe
- 2 c. à soupe d'huile d'olive fruitée

Régal n° 28 page 62

Jaunes d'œufs coque à la crème acidulée et au sirop d'érable
POUR 6 PERSONNES

- 6 œufs extra-frais
- 150 g de crème fraîche épaisse
- 1 c. à soupe de ciboulette ciselée
- 3 c. à café de sirop d'érable
- 2 c. à café de vinaigre de Xérès
- Fleur de sel de Guérande

Régal n° 28 page 72

Roll's crab
POUR 4 PERSONNES

- 1 boîte de 200 g de crabe royal
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 citron vert
- 25 g de germes de betterave rouge
- 150 g de ricotta
- 4 œufs
- 3 c. à soupe de lait
- 2 c. à soupe d'huile de pépins de raisin

Régal n° 28 page 8

LA LISTE DES COURSES

Ris de veau en cocotte au muscat corse
POUR 4 PERSONNES

- 800 g de ris de veau entiers
- 24 pointes d'asperges vertes de 6 cm de long
- 10 cl de muscat corse
- 2 c. à soupe de feuilles de cerfeuil
- 4 grains de poivre noir
- 4 grains de myrte ou de genièvre
- 50 g de beurre

Régal n° 28 page 55

Curry vert d'agneau
POUR 6 PERSONNES

- 1,2 kg d'épaule d'agneau désossée et dégraissée
- 1/2 bouquet de basilic
- 6 brins de coriandre
- 40 g de beurre
- 40 cl de lait de coco non sucré
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Pour la pâte de curry vert

- 2 gousses d'ail
- 4 petits oignons blancs
- 2 tiges de citronnelle
- 1 ou 2 petits piments rouges
- 2 citrons verts
- 1 morceau de gingembre frais d'environ 3 cm
- 1 bouquet de basilic
- 1 bouquet de coriandre
- 4 c. à soupe d'huile d'olive

Régal n° 28 page 63

Poularde aux morilles et au vin jaune
POUR 6 PERSONNES

- 1 poularde d'environ 2 kg coupée en 8 morceaux
- 400 g de morilles
- 50 cl de crème
- 50 g de beurre
- 25 cl de vin jaune (château-chalon ou arbois)
- 1 c. à soupe de farine

Régal n° 28 page 73

La poule aux œufs d'or
POUR 6 PERSONNES

- 1 poule de 2,5 kg prête à cuire
- 7 œufs + 1 jaune
- 2 oignons
- 6 petites carottes
- 6 petits navets
- 6 blancs de poireaux
- 6 pommes de terre
- 300 g de haricots verts
- 800 g de fèves
- 1 tomate
- 1 botte de ciboulette
- 1 bouquet de cerfeuil
- 1 bouquet garni
- 2 clous de girofle
- 2 c. à soupe de curcuma
- 2 c. à café de moutarde forte
- 2 c. à soupe de vinaigre de Xérès
- 25 cl d'huile d'olive
- Gros sel, poivre en grains

Régal n° 28 page 71

Œufs pochés dans un bouillon de poule à la verveine citronnelle
POUR 4 PERSONNES

- 4 œufs extra-frais
- 1 blanc de poulet
- 1 brin de verveine citronnelle
- 100 g de chair de crabe cuite (en conserve)
- 60 cl de bouillon de poule
- 1/2 citron vert

Régal n° 28 page 78

Crème de petits pois aux 3 façons
POUR 12 VERRES

- 500 g de petits pois écossés
- 1 poireau
- 1 bouquet d'herbes mélangées (cerfeuil, ciboulette, persil)
- 6 radis roses
- 70 g de lardons ou de tranches fines de lard
- 20 g de beurre
- 25 cl de crème liquide entière
- 1 c. à café rase de curry
- 1 cube de bouillon de légumes

Régal n° 28 page 58

À GLISSER DANS VOTRE PORTE-MONNAIE

Zuccoto
POUR 6 PERSONNES

Pour le biscuit

- 120 g de farine
- 100 g de beurre
- 80 g de sucre semoule
- 6 blancs d'œufs

Pour mouiller le biscuit

- 2 c. à soupe d'eau de vie

Pour la mousse

- 200 g de chocolat noir
- 300 g de chocolat praliné
- 4 c. à soupe d'amaretto
- 40 cl de crème fleurette
- 2 blancs d'œufs
- 60 g de sucre semoule

Régal n° 28 page 84

Croquants aux amandes
POUR 4 PERSONNES

- 350 g de farine
- 200 g d'amandes mondées
- 2 œufs + 2 jaunes
- 10 g de beurre
- 225 g de sucre semoule
- 1 c. à café de levure
- 1 orange ou 1 citron

Régal n° 28 page 82

Panna cotta au coulis de framboise
POUR 4 PERSONNES

- 300 g de framboises
- 1 brin de menthe
- 40 cl de coulis de framboise
- 50 cl de crème liquide
- 3 feuilles de gélatine
- 1 gousse de vanille
- 150 g de sucre

Régal n° 28 page 84

Torta di ricotta
POUR 4 PERSONNES

Pour la pâte

- 10 g de beurre
- 1 œuf
- 175 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 orange

Pour la garniture

- 400 g de ricotta
- 3 œufs
- 1 c. à soupe rase de farine
- 100 g de sucre semoule
- Sucre glace
- 50 g de raisins
- 150 g d'écorces confites d'orange, de cédrat et de citron
- 1 citron jaune

Régal n° 28 page 86

Tiramisu
POUR 4 PERSONNES

- 250 g de mascarpone
- 50 g de cacao amer en poudre
- 20 biscuits à la cuillère
- 2 œufs
- 25 cl de café fort froid
- 3 c. à soupe de sucre semoule

Régal n° 28 page 88

Pavlova rouge et verte
POUR 6 À 8 PERSONNES

- 1 fond de meringue de 25 cm de diamètre et 2 cm d'épaisseur (à commander chez le pâtissier)
- 250 g de fraises
- 3 kiwis
- 20 g de pistaches
- 20 g d'amandes effilées
- 25 cl de crème liquide entière
- 50 g de sucre glace

Régal n° 28 page 65

www.marquesdecaceres.com
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Inspiré de l'Homme de Vitruve de Leonardo da Vinci.
LAVAZZA
LAVAZZA A MODO MIO
THE REAL ITALIAN
espresso
EXPERIENCE*
LAVAZZA A MODO MIO. DÉCOUVREZ L'AUTHENTIQUE SYSTÈME ESPRESSO.
*L'expérience du véritable espresso italien. Appel gratuit depuis un poste fixe.
Appelez le 0800 150 160*
www.lavazzamodomio.fr